

COSMOPOLITAN

Cómo protegerte del *stealthing*
Porque les pasa a más mujeres de las que crees

Conquista LinkedIn
y avanza en tu carrera

Nuestros tips para ligar online
Utilízalos para aprovechar las apps al máximo

La energía de Venus
influye en tus decisiones de moda

Bárbara de Regil
SIN FILTROS

\$ 79 MXN



COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE.UU.

JUNIO 2025
Solo para mayores de edad

A woman with dark hair is lying on her back on a bed with a grey textured sheet. She is wearing a yellow short-sleeved top and yellow shorts. Her arms are raised above her head, and she is smiling. A yellow handbag is on the bed next to her. The background shows a yellow pillow and a patterned blanket.

Antes imaginabas tu espacio ideal.
Hoy sueñas estando en el.

Una experiencia única en ARTZ con **cientos de beneficios** en una sola **membresía.**

Conoce más y aplica en somaplus.com

SOMA+
Lo plus de ser único

Contenido



Energía solar
Pág. 18



Belleza de verano
Pág. 34

↓

Planes para el mes	05
Mariposas a tu clóset	14
Protégete del sol	30
Máscaras de pestañas	32
Adiós, comida tóxica	46
El nuevo LinkedIn	54
Bárbara de Regil	56
¿Qué es el <i>stealth</i> ing?	64
Tips para ligar online	68
Identidad de género y orientación sexual	70
Hotspots	74
Venus Energy	78



ON TREND:
PERFECT GETAWAY
Pág. 09

FOTOS DE PORTADA: LUIS DE LA LUZ
STYLING: BRENDA MIRANDA
MAKEUP: TATIANA FRANCO PARA GIVENCHY BEAUTY
PELO: DANIEL CASILLAS CON PRODUCTOS REVLON PROFESSIONAL Y HOT TOOLS.

Créditos de portada: Vestido, *lian Dey*. Joyería, *Pandora*.

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN MÉXICO

EDITOR-IN-CHIEF

CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN

cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL

COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com

CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE

DIRECTORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL

COORDINADORA DE CONTENIDO DIGITAL
María Dávalos

COEDITORA WEB **Lydia Alheli Leija Reyes**
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO

PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN SE
UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS, COSMOPOLITAN NO
SUGIERE QUE ELLOS TENGAN REALMENTE LA CONDUCTA
MOSTRADA EN LAS HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

EDITORIAL TELEVISIA

DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL

DIRECTORA COMERCIAL
María Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES

Judith Ruiz Gutiérrez
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos

MARKETING

DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

Es hora de sacar tus
accesorios más veraniegos,
porque la vibra de
vacaciones ya está en el
aire. No importa cuál sea
tu destino, estas piezas
coloridas y divertidas
de Bimba y Lola te
transportarán directo a un
paraíso tropical. El mood:
relajado, brillante y listas
para la aventura.

VENTA DE
SUSCRIPCIONES
55-3682-2222

Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 h y sábado
de 9:00 a 16:00 h.

COSMOPOLITAN

Australia, Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este,
Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 53 N° 06. Fecha de impresión: 09-05-2025. Fecha de publicación: 26-05-2025. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, Col. Cruz Manca, Alc. Cuajimalpa de Morelos, CP 05349, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN: 04-2024-041113235300-102 con fecha de vencimiento 11 de abril de 2025 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido: EN TRÁMITE, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco N° 435, Col. San Juan Tilihuaco, Alc. Azcapotzalco, CP 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, Col. Guerrero, Alc. Cuauhtémoc, CP 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., ubicada en calle Mimasas N° 31, Col. Santa María Insurgentes, Alc. Cuauhtémoc, CP 06430, Ciudad de México. Tel. 55-5117-0100. EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos. ATENCIÓN A CLIENTES en toda la República Mexicana: 55-4000-7609. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.

Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2025. ISSN 1665-5958



SUSCRÍBETE

Y DESCUBRE EL MUNDO

COSMOPOLITAN

RECIBE 12 EJEMPLARES POR SÓLO \$759



CONTÁCTANOS



55-9085-9000



55-7195-4525



Garantía de
mejor precio



Entrega anticipada
a exhibición



Envío gratis a
toda la República



Compra segura
garantizada



Exclusivo servicio
al cliente



Procesos
sostenibles

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$759 | Promoción válida al 15 de julio de 2025
Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs. y sábado de 10:00 a 16:00 hrs.



Shine bright

Con un intenso calor y energía de cambio llegamos a la mitad del año, listas para que, al fin, este mes comience el verano y, la verdad, estamos preparadas y esperamos que esta edición te lo demuestre. Empezando por los *looks* de moda y belleza que tenemos para esta temporada más calurosa, que tal vez incluya una que otra escapada a la playa y más destinos para ti (¡y para nosotras! Ja, ja). Nada más de ver esos *shoots* se te va a antojar ponerte tu traje de baño favorito (o buscar uno tan *cool* como los de las fotos) y correr a tu playa preferida para tirarte a disfrutar una piña colada y un buen libro. La mitad del año es el momento perfecto para descansar, darnos un *break* y replantearnos cómo abordar lo que viene.

Junio es un mes para brillar, para comenzar a relajarnos y ser más libres que nunca. Además, es el Mes del Orgullo, que celebramos siempre en *Cosmopolitan* recalcando la importancia de visibilizar, escuchar y crear espacio para todas las formas de ser, amar y vivir. Además, hacemos un guiño a la autenticidad de

la mano de nuestra protagonista de portada, Bárbara de Regil, quien me contó mucho sobre ser ella misma y no mostrarse al mundo con máscaras, lo que me parece una gran filosofía. Además, Bárbara lleva unos meses ocupada con varios estrenos, de los que me contó algunos detalles y anécdotas que seguramente te divertirán y querrás saber más.

Así que disfruta de esta edición y recuerda que la vida en autenticidad y orgullo se vive mucho mejor.

Los picks de Bárbara de Regil

EJERCICIO FAVORITO
Sentadilla.

**ÚLTIMO AUDIOLIBRO
QUE ESCUCHASTE**
En Storytel, *Encuentra
tu persona vitamina.*

**LO QUE NO PUEDE
FALTAR EN TU
COSMETIQUERA**
Corrector.

DESTINO DE VERANO
Acapulco.

COMIDA FAVORITA
Mariscos y pasta.

COLOR FAVORITO
Negro.

PELÍCULA FAVORITA
Diario de una pasión.



Constanza

Constanza Alcocer

EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

fun

Tu kit para junio

Este mes llega con la energía perfecta para llenar tus días de planes espontáneos, risas y momentos que vale la pena atesorar. Te dejamos una guía para vivir este verano con emoción, intención y estilo.

POR ANDREA SIERRA



Pantalla grande

F1

Brad Pitt protagoniza esta peli como un piloto de Fórmula 1 retirado que regresa al circuito para ayudar al equipo de su viejo amigo (Javier Bardem) y enfrentarse a un joven talento (Damson Idris). Ah, y sí: una de sus escenas se grabó durante el GP de México, así que seguro reconocerás esas tomas espectaculares.

FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. PICTURES & APPLE ORIGINAL FILMS.

Streaming

Stick: el swing perfecto

Owen Wilson y Mariana Treviño protagonizan esta comedia donde Pryce, un exgolfista en decadencia, decide darle un giro a su vida apostando por Santi, un joven talento de 17 años con mucho potencial... y bastantes problemas. A partir del 4 de junio en Apple TV+.

FOTO: CORTESÍA DE APPLE TV+.



Streaming

Humo

Un thriller basado en hechos reales que sigue a una detective enfrentando sus propios problemas personales mientras se une a un investigador en la peligrosa misión de rastrear a dos pirómanos en serie.

A partir del 27 de junio en Apple TV+.

FOTO: CORTESÍA DE APPLE TV+.



Pantalla grande

ELIO

Una aventura espacial en la que un niño apasionado por los extraterrestres es accidentalmente teletransportado al Comuniverso, una organización interplanetaria. Allí es confundido con el embajador de la Tierra, a pesar de no estar nada preparado para ese papel.

FOTO: CORTESÍA DE DISNEY Y PIXAR.



Streaming

The Buccaneers, segunda temporada

La serie sigue a Nan, Jinny St. George, Conchita Closson, Lizzy y Mabel Elmsworth, un grupo de jóvenes estadounidenses que se vuelven parte de la alta sociedad londinense durante la Edad Dorada, y luchan por encontrar su lugar en una sociedad dominada por hombres.

A partir del 18 de junio en Apple TV+.

FOTO: CORTESÍA DE APPLE TV+.



Pantalla grande

M3gan 2.0

En esta secuela, Gemma se ha convertido en una voz clave sobre la regulación de la inteligencia artificial, mientras su sobrina Cady lidia con la adolescencia. Todo se complica cuando una nueva robot militar, Amelia, se vuelve peligrosa. Para detenerla, Gemma no tiene otra opción que reactivar a una versión mejorada de M3GAN.

FOTO: CORTESÍA DE UNIVERSAL PICTURES.



Música

The Libertines

Con su sonido inconfundible y la energía única de Carl Barât y Pete Doherty, la banda promete traer lo mejor de su discografía, incluyendo clásicos como "Can't Stand Me Now" y "Time for Heroes", además de nuevas canciones de su reciente álbum, *All Quiet on the Eastern Esplanade*. 5 de junio, Pepsi Center WTC, CDMX. [ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)

FOTO: GETTY IMAGES.



Experiencia

Tim Burton, el laberinto

Una experiencia inmersiva con más de 300 caminos llenos de arte, nostalgia y escenarios icónicos salidos de *El cadáver de la novia*, *El joven manos de tijera*, *Charlie y la fábrica de chocolate* y muchos más. **Desde el 26 de junio, Av. Constituyentes 500, CDMX. feverup.com/**

FOTO: CORTESÍA DE FEVER.



Experiencia

Candlelight: Tributo a Bruno Mars

Convierte una noche cualquiera en algo mágico con este concierto a la luz de las velas, donde un cuarteto de cuerdas interpreta los *hits* más célebres de Bruno Mars, desde *"Just the Way You Are"* hasta *"Uptown Funk"* y *"Talking to the Moon"*. **28 de junio, Teatro La Salle, CDMX. feverup.com/**

FOTO: CORTESÍA DE FEVER.



Arte y diseño

Mito y Mármol: Escultura romana antigua de la colección Torlonia

Los mármoles Torlonia llegan con una exhibición apoyada por Bvlgari y la Fondazione Torlonia. 58 esculturas romanas —25 nunca antes vistas en tiempos modernos— restauradas con detalle excepcional. **Hasta el 29 de junio, Instituto de Arte de Chicago, Chicago. artic.edu/**

FOTO: CORTESÍA DE BVLGARI.



Deportes

NASCAR Mexico City:

La NASCAR Cup Series aterriza en México por primera vez con una carrera oficial fuera de EUA desde 1958. Con un circuito de 14 curvas y 3.89 km, reúne a lo mejor del automovilismo y competencias de la NASCAR Xfinity Series y la NASCAR México Series. **13, 14 y 15 junio, Autódromo Hnos. Rodríguez, CDMX. ticketmaster.com.mx**

FOTO: GETTY IMAGES.



Música

SOHAR Fest

Con una propuesta fresca y fuera de lo convencional, este nuevo festival aterriza como el próximo *hotspot* para amantes de la música. Inspirado en los sueños, la libertad y esa energía mágica que se siente cuando el *beat* suena fuerte, reúne a nombres como Junior H, Lost Frequencies, Deorro, Justin Quiles, Natanael Cano y Matisse. **7 y 8 de junio, explanada del Estadio Akron, GDL. IG: @soharfest**

FOTO: GETTY IMAGES.

Get Lit



Para leer

LOS JUEGOS DEL HAMBRE 0.5 - AMANECE EN LA COSECHA, DE SUZANNE COLLINS

En el Vasallaje de los Veinticinco, los distritos deben enviar el doble de tributos. Haymitch Abernathy, del Distrito 12, es elegido inesperadamente y enviado al Capitolio para enfrentar una arena diseñada para hacerlo fracasar. Pero su determinación lo lleva a luchar con la esperanza de inspirar algo más grande que una simple victoria.

FOTO: CORTESÍA LIBRERÍAS GANDHI.



Para escuchar

AMERICAN HEART, DE BENSON BOONE

Después del éxito de su sencillo *"Sorry I'm Here For Someone Else"*, Boone sigue consolidándose como una de las grandes voces del pop actual. Este disco promete continuar con la misma autenticidad y vulnerabilidad que lo hizo famoso y conquistó tantos corazones. **A partir del 20 de junio.**

FOTO: CORTESÍA MCLEAN LONG.

Diana Bovio

La primavera de la actriz mexicana ha estado ocupada: en mayo estrenó en Netflix su película *La más fan*, al lado del Kate del Castillo, y este mes se prepara para el esperado estreno de *Mentiras La Serie*, de Prime Video, basada en el exitoso musical.

POR CONSTANZA ALCOCER

Mi primer recuerdo relacionado a la actuación es estar en mi salón de clases de primaria, imitando a cada maestro cuando terminaba su clase, y mis compañeras riéndose y siempre pidiéndome que imitara al siguiente.

Lo que más me gusta de ser actriz es la oportunidad que me dan los personajes de conocerme más a fondo y la familia que formo en cada nuevo proyecto.

Lo que menos me gusta es tener que despedirme de esa familia tan querida cuando terminamos el rodaje, es como un duelo: siempre es doloroso y es un momento lleno de sentimientos encontrados.

Con Dulce, mi personaje en *Mentiras*, tengo en común que ambas somos mujeres a las que nos gusta vivir en la fantasía, soy piscis.

El mayor reto de este proyecto (*Mentiras*) fue el tono de la serie: son personajes muy especiales y una comedia muy particular que requerían de un tono muy específico.

Mi canción favorita de la obra es "*De mí enamórate*", obvio (risas).

Para interpretar a Dulce conecté con mi parte más fantasiosa y más psicótica (risas), porque construimos a una Dulce compleja, humana y mucho más atrevida que lo que ya se conocía del personaje en la obra.

Si pudiera llevarme algo del set, sería toda la casa de Dulce (risas). En específico, el Cristo con globos rosas sobre la cama.

Mi canción favorita para cantar en la regadera es "*Cuando*

baja la marea", imitando a mis amigas de *Mentiras La Serie*.

Actualmente, estoy picada viendo *The Studio*.

El último libro que leí fue *Todos los días son nuestros*,

de Catalina Aguilar Mastretta.

Mi comida favorita es cualquier cosa que esté comiendo en el momento. Amo comer, pero los taquitos tienen un lugar especial en mi corazón.

Algo que me sorprende haber hecho es irme de Monterrey hace 13 años y lograr vivir de mi sueño, que siempre fue actuar.

Le tengo miedo a perderme de algo, me gusta probar todo aunque sea una vez en la vida.

Lo primero que hago al despertarme es estirarme y sonreír, aun cuando no lo siento.

Mi destino de viaje favorito siempre es la playa. En estos momentos, Puerto Escondido es mi favorita.

Si pudiera tener cualquier superpoder sería la teletransportación para visitar a mis papás en Monterrey y a mi hermana en Holanda siempre que quisiera.

Un actor mexicano con el que me encantaría compartir créditos es Raúl Briones. Y uno extranjero sería Daniel Day-Lewis.

Si pudiera rehacer cualquier película para participar en ella sería *La La Land* o *Black Swan*.

Algo que les sorprendería saber sobre mí es que hace algunos años canté con la banda de metal de mi hermana y nos fuimos de gira por toda Europa.

Síguelo en IG:
@dibovioh



style

Verano

eterno

*The perfect
getaway...*

POR ANDREA SIERRA



Camisa, **Sandro**.



Pantalón, **Zara**.



Jumpsuit, **Banana Republic**.



Cárdigan, **PUCCI**.



Falda, **Mango**.



Vestido, **H&M**.



SUMMER STYLE

White Lotus Who?

Tomando como inspiración el *aesthetic* relajado y lujoso de la última temporada, nos vestimos con conjuntos estampados y patrones audaces. La clave está en verte fresca y sofisticada pero sin esfuerzo. Colores vibrantes y siluetas fluidas que capturan la esencia de unas vacaciones eternas bajo el sol.

Complementos

Ya sea un *bucket hat*, un bolso tejido o unos aretes esculturales, lo importante es que cada pieza sume personalidad.



Aretes, **Bimba y Lola**.



Bolsa, **Miu Miu**.



Gorro, **Sandro**.

Zapatos

Opta por sandalias que aporten un toque divertido u original, pero no por eso menos cómodo, para disfrutar de caminatas bajo el sol.



Sandalias, **H&M**.



Sandalias, **Isabel Marant**.



Sandalias, **Miu Miu**.



Zapatos, **Jacquemus**.



ACCESORIOS

Go Wild!

Los estampados de animales inyectan una dosis de energía salvaje a tus accesorios: cebra, leopardo, serpiente... ¿y por qué no? El zoológico completo. ¿La clave? Usarlos como el acento perfecto que despierta hasta el look más neutro.

1. Bolsa, Diesel. 2. Lentes de sol, Bimba y Lola. 3. Tenis, adidas. 4. Bolsa, Prada. 5. Zapatos, Wales Bonner. 6. Bolsa, GANNI. 7. Botas, Tory Burch. 8. Pañuelo, Pull&Bear. 9. Brazalete, APM Monaco. 10. Zapatos, Dries Van Noten. 11. Bolsa, Michael Kors.

Una selección completamente feroz...



**ELIGE JEANS
DE CORTE RECTO
O WIDE LEG**
En tonos claros
o desgastados
para un *vibe*
más veraniego.

¿CÓMO USAR?

Top tipo mascada

Cuando el calor sube, tu estilo también; y con este *top* elevarás cualquier *look* con su frescura y ligereza. Combínalo con texturas como lino o mezclilla y estarás lista para robar miradas desde la playa hasta la ciudad.

POR REGINA BALDERAS



*Top,
Versace.*

Afternoon Glow Up

Una tarde con tus *BFF* o un *date* especial merecen un *look* que sea tan cómodo como estiloso. Unos buenos *jeans* son aliados perfectos para lograr ese equilibrio entre lo relajado y lo intencional.

1. Collar, **Marine Serre**. 2. *Glow Reviver Lip Oil Glimmer*, **e.l.f. Cosmetics**. 3. Aretes, **H&M**. 4. Anillo, **Suarez**. 5. Brazalete, **Suarez**. 6. Bolsa, **STAUD**. 7. Zapatos, **Manolo Blahnik**. 8. Pantalón, **PULL&BEAR**. 9. Cinturón, **Orciani**. 10. Chamarra, **American Eagle**. 11. Lentes de sol, **Jacquemus**.

The Butterfly Effect

Una metamorfosis total.

POR ANDREA SIERRA

1. A REVOLOTEAR

Esta temporada, la moda despliega sus alas, literalmente. La mariposa, ese símbolo atemporal de crecimiento, libertad y alegría, se abre paso en nuestros armarios. Solo que ahora no son nada más lindas, sino poderosas, vienen en 3D, *prints* llamativos y hasta siluetas extracreativas.



2. A VOLAR

Llévalas de forma sutil o *statement* según tu *mood*. Prueba con detalles delicados bordados o apuesta por versiones escultóricas con dimensión extra.



DE COLOR
También puedes inspirarte en los tonos de la mariposa: combina un naranja quemado con detalles a blanco y negro. Si prefieres su lado romántico, opta por tonos pastel, como lila, rosa o azul cielo, y añade un toque de brillo en los complementos.

1. Vestido, Carolina Herrera en Farfetch. 2. Lentes de sol, Mango. 3. Aretes, Astrid & Miyu. 4. Collar, Vivienne Westwood. 5. Brazaletes, Tiffany & Co. 6. Bolsa, JACQUEMUS. 7. Zapatos, ZARA. 8. Anillo, Suarez. 9. Brazaletes, Emanuele Bicchieri. 10. Top, PULL&BEAR. 11. Collar, Ferragamo. 12. Aretes, Swarovski. 13. Anillo, Swarovski. 14. Lentes de sol, COS. 15. Suéter, Blumarine. 16. Falda, Cin Cin. 17. Bolsa, Miu Miu. 18. Zapatos, Alexandre Birman en REVOLVE.

3. MINDSET

Date permiso de evolucionar y de celebrar la suavidad como fuerza. Ya sea que crees un *look* audaz o solo añadas un detalle, esta es una tendencia que se adapta.

En serio, ¿es posible verse linda bajo la lluvia?

Dos editoras de *Cosmo* se enfrentan por el dilema de estilo del mes.

"UNA GABARDINA SIEMPRE SERÁ LA DEFINICIÓN DE 'ESA CHICA'".

Quedarte atrapada en la lluvia suena lindo en las comedias románticas, pero en la vida real no lo es tanto. No hay peor sensación que la ropa mojada pegada al cuerpo, así que yo siempre voy preparada. Me tomo muy en serio la protección contra la lluvia... claro, crecí en Bermudas, donde el clima es subtropical y usar pantalones impermeables de Helly Hansen (sí, pantalones) era casi un rito de iniciación adolescente. Prefiero cargar una bolsa grande para llevar mi equipo de lluvia, por si acaso, que pasar el día empapada. Y hoy en día, hay muchas opciones para elevar tu *look* de lluvia gracias a marcas como Rains y Stutterheim. Con el anorak mate perfecto de estilo escandinavo puedes lograr un *look* minimalista incluso en días nublados. Y no te pierdas las colaboraciones de Barbour, como la más reciente con Erdem, que le da un giro muy *chic* a este clásico británico. Angel Cordova-Todd, asistente de moda de Cosmo UK.

"NO TENGO PACIENCIA PARA CHECAR EL CLIMA".

Estoy sentada en mi escritorio con unos *jeans* acampanados que arrastran por el suelo y, mientras escribo esto, una mancha de agua va subiendo desde los dobladillos mojados. Llámame dramática, pero eso de checar la *app* del clima cada mañana y cargar con el equipo de lluvia por toda la ciudad me parece una verdadera lata. ¡Es solo agua, voy a sobrevivir! Pero ojo, lo he intentado. Ya he olvidado más de un paraguas caro en algún bar, perdido para siempre. Cuando el día se pone muy feo recorro a mi ropa impermeable técnica de Patagonia o Peak Performance. Y sí, confieso que tengo en mi lista de deseos una mochila impermeable de Rains para ciertos traslados, pero si no está lloviendo cuando salgo de casa... me arriesgo.

Maddy Alford, editora de moda de Cosmo UK.



Glam news

Lanzamientos increíbles que invitan al cambio: de fragancias que capturan la vibra del verano a colecciones que te inspiran a renovar tu *look*.

POR REGINA BALDERAS



Seda y legado

[gucci.com/mx](https://www.gucci.com/mx)

Gucci lanza *Keep It Gucci: The Art of Silk*, una campaña protagonizada por Julia Garner y fotografiada por Steven Meisel, que celebra su legado en la seda. Además de rendir homenaje a las reconocidas mascaradas y el estampado Flora, presentan el proyecto 90x90, donde nueve artistas reinterpretan cinco temas clásicos de la casa: flora, fauna, náutica, ecuestre y el monograma GG. Además, en colaboración con Assouline, lanzan el libro *Gucci: The Art of Silk*, una edición de colección que recorre la historia de estas piezas desde 1950 hasta el día de hoy.



Viaje olfativo

[kenzoparfums.com](https://www.kenzoparfums.com)

Este año, KENZO le da un giro azul a su célebre amapola con el lanzamiento de *FLOWER INDIGO*, un nuevo perfume que celebra la intensidad del iris, la flor conocida como "el oro azul" de la perfumería, al combinarlo con incienso, frutos negros y vainilla azul para crear una fragancia floral ambarina, sensual y poderosa. Inspirado en el azul índigo, el tono más emblemático de Japón y uno de los colores insignia de la casa, este nuevo aroma reinterpreta el legado de KENZO en la moda y la naturaleza.



¡Prepárate para brillar!

Brillo italiano

[boutique.dolcegabbana.com](https://www.boutique.dolcegabbana.com)

Dolce & Gabbana aterriza en CDMX con su primera tienda *pop-up* de joyería, y sí, es la primera en toda Latinoamérica. ¿El *hotspot*? El Palacio de Hierro Polanco. Ahí encontrarás joyas hechas a mano por orfebres italianos con piedras naturales y detalles tan lujosos como famosos de la casa y relojes de alta gama. El espacio también es una joya en sí mismo, pues todo está enmarcado por un diseño italiano que grita *la dolce vita*.



Declaración audaz

cartier.mx

Nuevo mes, nueva versión del perfume *Déclaration* de Cartier, que ahora se reinventa con una versión más cremosa, especiada e intensa, como un chai latte para los sentidos. Creada por la perfumista Mathilde Laurent, esta fragancia conserva su base amaderada, pero ahora suma notas más dulces y envolventes gracias al clavo de olor, el jengibre y una nube láctea que le da un *twist* reconfortante. Lo mejor es que viene en un frasco recargable de tono ámbar irresistible.



Escultural

givenchybeauty.com

La Maison Givenchy lo hace otra vez: presenta su nueva línea antiedad, que promete redefinir el contorno de los ojos y devolverle volumen al rostro. ¿El secreto? Su innovadora *Collagiv-Act Technology*, creada a partir del extracto de la planta *Ládano Phoenix*, que ayuda a reactivar y proteger la red de colágeno de la piel, mejorando visiblemente su calidad. *SCULPTURAL* está compuesta por cuatro esenciales de lujo: un suero poderoso, una crema, una versión ligera ideal para pieles mixtas y una crema para ojos. El combo perfecto para una piel visiblemente más firme, fresca y luminosa.

Más y más glow

urbandecay.mx

Llega el verano y también un nuevo iluminador de Urban Decay, *Face Bond Luminizer*. Diseñado para resistir agua, calor, sudor y transferencia, su fórmula innovadora incluye un 3% de niacinamida, que suaviza la piel durante todo el día y destaca por su efecto *soft focus*: una tecnología que ayuda a disimular imperfecciones y deja un acabado radiante y natural. Puedes usarlo en el rostro, ojos y cuerpo, solo o mezclado con tu base, crema o aceite corporal. Es apto para todo tipo de piel, incluso sensibles o con tendencia al acné.



¡Atención, amantes de las melenas radiantes!

Revolución líquida

hottoolsmx.com

Protect & Style Collection de Hot Tools es una línea de productos líquidos que cuidan y estilizan tu pelo al mismo tiempo. Con opciones como crema para peinar, sérum y *mist* antienredos, todos protegen, reparan y definen, ofreciendo además protección térmica para optimizar el uso de herramientas de calor. Enriquecidos con una mezcla de aceites, dejan un brillo espectacular, controlan el daño y logran un liso perfecto que dura hasta tres lavadas.



SOLAR ENERGY

Ya llegó la vibra electrizante del verano y, con ella, la temporada del estilo deportivo. Vestir para unas vacaciones llenas de acción con rayas atléticas, lentes de sol de alto rendimiento y accesorios para *hiking* o *surf*. Además de una maleta de mano repleta de los trajes de baño más lindos del momento. ¡Hola, *Sporty*!

FOTOS: LEEOR WILD | STYLING: MADDY ALFORD

Billie (izquierda):
Bikini, Fendi.
Shorts, Adidas x Sporty
& Rich.
Aretes, Lié Studio.

Loren:
T-shirt, Heavy Manners.
Falda, Susmie's.
Bikini (apenas visible), Toco
Swim.
Lentes, Poppy Lissiman.
Cinturón, Simply Be.





Top, **Réalisation Par.**
Bikini (apenas visible),
Hunza G.
Pareo, **Lido.**
Lentes de sol, **Gucci.**
Collares, **Sandralexandra**
y **May May.**

Top de tubo,
Juice Couture.
Bikini, **Calzedonia.**
Falda, **MSGM.**
Zapatos, **Next.**

Top de bikini,
Heavy Manners.
Pareo, **Girlfriend
Collective at Very.**
Lentes de sol,
District Vision.
Collar, **May May.**
Sandalias, **Crocs.**





Top, **Guess.**
Top de bikini,
The Upside.
Calzón de bikini,
Gimaguas.



Traje de baño,
Norma Kamali.
Lentes de sol, **Gucci.**





Chaleco de
hidratación, The
North Face.
Bikini, Tropic of C x
Victoria's Secret.

Top, Baum y
Pferdgarten.
Bikini, Oséree.
Aretes, Lié Studio.
Anillo (mano derecha),
Pandora.
Anillo (mano izquierda),
UNOde50.





Loren:
Bikini, Fortunta Swim.
Collares, Hera y
Pebble London.

Billie:
Bikini, Fortunata Swim.
Collar, Sandralexandra.



Bikini, Lido
Aretes,
AGMES.
Cinturón,
Simon Miller.

Top, Nué Studio.
Calzón, Finisterre.

Modelos: **Billie Nyak** (The Industry)
y **Loren Lenox** (JAG Models).
Global editorial and brand director:
Chloe O'Brien.
Peinado: **Ashley Lynn Hall** usando
productos de **Pattern Beauty**.
Maquillaje: **Deanna Melluso** (Forward
Artists) usando **Clinique**.
Directora de casting: **Shopie Leen**.
Asistente de foto: **Paula-Andrea**.
Asistente de moda: **Angel Cordova Todd**.
Locaciones: **Hotel Jakes**, **Playa Treasure**
y **cascadas YS**, **Jamaica**.
Agradecimiento especial a **Jamaica**
Tourism Board.

glow



1

1. No solo protege contra los daños de la radiación UVA/UVB y la luz azul, sino que también combate las manchas y el envejecimiento con ingredientes antienvjecimiento y antioxidantes.

Diamond SPF50 PA+++ Oil-Free Brilliant Sun Protection, Natura Bissé.

2. Protección completa de pies a cabeza. Con 80 minutos de resistencia al agua, su fórmula ligera y no grasosa proporciona un acabado transparente y sin residuos.

Protector solar FPS 50+, **Mary Kay.**



2

3. Con una fórmula muy ligera y de rápida absorción, no deja sensación grasosa. Contiene pigmentos de color que proporcionan un acabado uniforme.

Sun Face Hydro-Fluid FPS 50+ tono claro, Eucerin.



3



4

4. Un stick con textura en gel que aporta luminosidad al rostro para lograr un efecto glowy. Enrichido con astaxantina y vitamina E, su complejo ultraantioxidante combate los radicales libres.

Bariesun Stick Invisible SPF50+, Uriage.

Luz natural

5. Alta protección contra rayos UV y luz azul, mientras se encarga de regular el exceso de grasa y afinar los poros.

Protector solar con color ultrafluido *Mat Perfect FPS50+*, **Avène**.

6. Su formulación incluye sílica y óxido de zinc, que controlan la grasa y mantienen un efecto matificante todo el día.

Beautycare Matte Protector Solar Facial FPS 30, **Hawaiian Tropic**.

7. Este protector solar avanzado refuerza su cobertura con el calor y el agua, autorreparándose ante el roce o el movimiento. Su fórmula ligera y transpirable no obstruye los poros y, gracias a las algas y el extracto de raíz de regaliz, hidrata y suaviza la piel.

Suncare Ultimate Sun Protector Lotion SPF60+, **Shiseido**.

8. La opción perfecta para retocar tu protección, pues se aplica sobre el maquillaje. Su formato en polvo deja una cobertura traslúcida y muy ligera.

Solar Brush FOTOSUN UV 100, **FOTOSUN**.

9. El aliado perfecto para pieles grasas: promete absorción en solo un segundo y acabado invisible con toque seco. Está pensado en las necesidades de las pieles latinas.

Actine One Protector Solar FPS50, **Darrow**.



POR ANDREA SIERRA
FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA

Este verano, el sol no será un problema, sino una oportunidad para disfrutar con seguridad y naturalidad. Protege tu piel con bloqueadores solares que previenen el envejecimiento prematuro y también mantienen un acabado radiante.

¿Volumen, longitud, definición o curvatura? No importa cuál sea tu necesidad, aquí hay una máscara para ti. Los cepillos gruesos te dan ese toque dramático que roba miradas; los finos definen hasta la última pestaña; los curvos levantan al instante y los de silicona logran una aplicación uniforme. Porque sí, sabemos que el rímel es ese esencial que transforma tu mirada en segundos... y por eso elegimos las mejores fórmulas del momento.

All Eyes on You!

POR ANDREA ROMÁN
FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA

¿Longitud? *Check!* ¿Volumen? *Double check!*
Para ojos que hablan sin decir una palabra.



1. Esta máscara cremosa te dará pestañas más grandes y espesas. Su cepillo cónico las cubre, riza y eleva a su máximo nivel.

Hella Thicc Volumizing Mascara, Fenty Beauty.

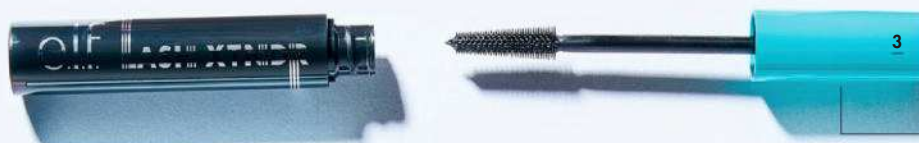
2. Esponja y da volumen, dejándote con una mirada audaz. Su cepillo dual combina fibras flexibles que cubren desde la raíz con un peine de dientes finos que separa y define.

BADgal Bounce Mascara, Benefit.



3. Su fórmula con aceite de jojoba cuida, nutre y acondiciona tus pestañas. Su cepillo cónico de silicona logra ese efecto de "pestañas infinitas".

Lash Xtndr Mascara, e.l.f. Cosmetics.



4. Sus péptidos se encargan de cuidar y acondicionar tus pestañas. Su cepillo en forma de reloj de arena separa, cubre y riza, brindando un volumen extremo. *Better Than Sex Waterproof, Too Faced.*



5. All-in-one! Tus pestañas pasarán de cute a wow en segundos con su fórmula ligera y fácil de construir. Su cepillo curvo con varias longitudes levanta, alarga, cruza y da volumen con precisión.

Perfect Strokes Universal Volumizing Mascara, Rare Beauty.



6. Dura hasta 24 hrs y su tecnología *Double Shield* resiste sudor, lágrimas y aceite. Su cepillo universal se adapta a todas las formas de ojos.

ColorStay Full Time Mascara Waterproof, Revlon.



7. Es de larga duración y sin transferencias. Brinda volumen y fija el rizado para un efecto abanico con su negro intenso.

Le Magnétisme Volumizing Mascara, Gucci.



8. Es ideal para alargar y destacar las pestañas de arriba. Su cepillo da volumen al instante, dejando un look con cero grumos.

MACStack, MAC.



9. Con una fórmula hipoalérgica y libre de parabenos, dura todo el día y se retira fácilmente con agua tibia. Tiene un cepillo XL para ese volumen soñado y otro más pequeño para separar y definir.

Lash Besties 2-In-1 Mascara, SHEGLAM.



* The final touch to a *flawless look!*

EL BLUSH MÁS DULCE

¿El calor te sonroja? Dejarte llevar por ese brillo natural que aparece en tu piel, es toda una *vibe*. Realízalo, aplicando un tono más suave y natural sobre los puntos altos de las mejillas y el puente de la nariz.

Trabaja con tu subtono: ¿Tu *blush* tiende más al *hot pink*, al durazno suave o al rojo brillante?

Vestido, **Desigual**. Bikini, **Calzedonia**. Aretes, **Missoma**. Collar, **Anni Lu**. Brazaletes, **Lié Studio**.



Hot TO Go!

FOTOS:
LEEOR WILD

DIRECTORA DE BELLEZA:
KEEKS REID

STYLING:
MADDY ALFORD

Ya sea con exceso de equipaje o solo con *carry on*, estas tendencias de belleza para las vacaciones van a transformar tu *look* de la playa al bar. Que comiencen los atardeceres con estilo...



CON EL TIEMPO JUSTO

Las *press-on nails* han tenido un gran *glow-up* y se ganaron un lugar en tu maleta. Sí, se acabó eso de esperar a que se sequen alrededor de tres capas de esmalte bajo el calor: estas puedes aplicarlas en un camastro mientras decides tu próximo *outfit*.

Vestido, PH5.

Traje de baño, **Staud**.
Collar, **By Alona**. Pulsera,
Pebble London. Aretes,
Bijou Brigitte.

ALERTA ROJA

Bonito y práctico, un labial mate rojo es esencial para el *makeup* de las vacaciones. Desvía la atención de los ojos cansados de la noche y, gracias a la durabilidad de la textura, significa que no necesitas replicarlo, sin importar cuántos martinis hayas pedido. Deja el delineador y opta por la tendencia de labios difuminados.

Vestido, **Rat & Boa**.
Collar, **Tilly Sveaas**.



BRILLO DE LOS 2000

¿Tus ojos pasan la mayor parte del día debajo de tus lentes de sol? Más razones para que tus labios brillen. Para los días de alberca, lo mejor es un estilo 2K con un par de capas de *gloss* cargado de brillo; el sol reflejará el destello, haciendo que tus labios se vean superjugosos.

Lentes de sol, **Bottega Veneta**.
Aretes, **Tous**.

Bikini, Cala de
la Cruz. Collar,
Pebble London.

Modelo: **Kaela Deshaze**
(**Dreamland Agency**).
Global editorial and brand director:
Chloe O'Brien.
Peinado: **Ashley Lynn Hall** usando
productos de **L'Oréal Paris**.
Maquillaje: **Deanna Melluso**
(**Forward Artists**), usando **Bookings**.
Directora de casting: **Shopie Leen**.
Asistente de foto: **Paula-Andrea**.
Asistente de moda:
Angel Cordova Todd.
Locaciones: **Hotel Jakes, Playa**
Treasure y cascadas **YS, Jamaica**.
Agradecimiento especial
a **Jamaica Tourism Board**.

Traje de baño,
Matteau.
Pulseras,
Dinosaur
Designs.



**MODO GLOW**

Este hidratante facial será tu nuevo aliado contra la piel seca: repara y fortalece la barrera cutánea gracias a su mezcla de vitamina F y ceramidas, dejando la piel suave, tersa y luminosa, sin sensación grasosa ni pesada. Su fórmula ligera es ideal para usar de día y noche, brindando confort e hidratación continua sin importar cuál sea tu tipo de piel.

Barrier Boost,
It Cosmetics.

Picks Cosmo

POR REGINA BALDERAS

**SMOOTH FIRST**

Estas cremas depilatorias están diseñadas para ofrecerte una experiencia suave y efectiva. Están enriquecidas con aloe vera, que hidrata a profundidad y deja la piel visiblemente más saludable; y manteca de cacao, ideal para calmar y proteger incluso las pieles más sensibles. Además, con su uso constante, ayudan a reducir el ritmo de crecimiento del vello.

Body Cream Hair Remover, Nair.

UN DESTELLO DE FORTUNA

Un perfume que promete buena suerte, y no lo decimos nosotras, sino Olivier Polge, perfumista de CHANEL y creador de *CHANCE Eau Splendide*. Con una mezcla de frambuesa, rosa, cedro y un toque de iris empolvado, esta nueva fragancia captura el espíritu audaz y juguetón de quien cree que la suerte no se espera... se crea.

CHANCE Eau Splendide, CHANEL.

**VOLUMEN Y PROTECCIÓN QUE PERDURA**

Reparar y dar forma al pelo al mismo tiempo ahora es posible con este spray formulado con K18PEPTIDE, un ingrediente que revierte el daño en cabellos frágiles y delgados. Su misión: aportar un volumen natural que dura hasta 48 horas sin desvanecerse, incluso frente a la humedad.

Astro Lift, K18.

**PODER RESTAURADOR**

Este dúo de La Mer redefine y restaura la piel con un sérum que rellena y da efecto *lifting*, seguido de una mascarilla que alisa, reafirma y suaviza líneas de expresión. Su fórmula combina el poderoso *Miracle Broth*, *The Restructuring Ferment* y algas de elasticidad marina que fortalecen, rejuvenecen y elevan visiblemente el rostro.

The Lifting Firming Collection, La Mer.

Así conviertes tu *makeup* diario en uno de experta

¿Tu rutina de maquillaje necesita un *upgrade*? Tranquila, estás a punto de convertirte en tu propia *makeup artist*.

POR ANDREA SIERRA

Hablamos con Nicole Faulkner, **a.k.a. Lipsticknick** (sí, la *Senior Director of Artistry* de e.l.f. Cosmetics), y nos compartió sus secretos favoritos para elevar tu *look* del diario al nivel de *red carpet* sin complicarte la vida.

1. Hazle zoom a tus rasgos favoritos

"El maquillaje perfecto no se trata de cubrir, sino de resaltar lo mejor de ti", nos dice la experta. ¿Amas tus pestañas, tus labios o tu piel luminosa? Empieza por identificar eso que te encanta de ti y potencíalo.

2. Glow de superestrella

El secreto para verte *glowy*, pero no grasosa, es usar los productos correctos y la cantidad justa. "Usa productos que te den ese brillo sin esfuerzo. Ese es el punto. Si usas demasiadas cosas puede verse cargado, pastoso y nada natural", afirma la maquillista.

3. Lo mejor empieza en tu imaginación

Para Nick, el mejor maquillaje no depende de los productos, sino de tu creatividad. "Creo que la clave

está en tu imaginación. No es tanto el producto, sino cómo eliges los colores, cómo delíneas los labios, cómo interpretas tu rostro... todo eso habla de ti", considera.

4. Blush al natural

Mejillas sonrojadas, luminosas y con un toque *dewy*. Aplica el rubor con los dedos y difumina hacia arriba para un *look* saludable e instantáneo.

5. Labios juicy, pero sin drama

Los *gloss* pegajosos son cosa del pasado. Para lograr labios brillantes, la experta apuesta por *lip oils*: hidratantes y cómodos.

6. Recuerda sellar

Después de tanto esfuerzo, lo último que quieres es que tu maquillaje se derrita con el sol, la emoción o una tarde de baile.

No olvides...

No hace falta vaciar tu cartera para armar un *kit* de alto nivel. Quieres "tener fórmulas de alto rendimiento a precios accesibles. Buscar productos bien pigmentados, con buen desarrollo, una amplia gama de tonos que se adapten a todos los tonos de piel, y que además sean limpios y libres de crueldad animal. Mientras veas esas cinco cosas, es muy probable que estés frente a un gran producto", asegura.

BONUS PRO-TIP: EL SECRETO DE LOS MAQUILLISTAS

Nick lo llama *underpainting*: es una técnica que consiste en aplicar todos los productos en formato líquido y luego repetirlos encima con productos en polvo para sellar. El resultado es un *look* que dura todo el día y luce increíble en cámara (y en la vida real).



SÍGUELA EN:
IG: @lipsticknick

NUESTRA EXPERTA: Nicole Faulkner, mejor conocida como Lipsticknick, es una de las artistas del maquillaje más influyentes de la industria. Ganadora de un Emmy y con más de 15 años de experiencia, ha trabajado con grandes *celebs* y marcas de belleza. Hoy es parte del equipo de e.l.f. Beauty como *Senior Director of Artistry & Events*, impulsando un maquillaje accesible, innovador y con propósito.

LOS FAVORITOS DE LIPSTICK-NICK



Camo Liquid Blush,
e.l.f. Cosmetics.



Halo Glow Liquid
Filter, e.l.f. Cosmetics.



Glow Reviver Lip Oil
Glimmer, e.l.f. Cosmetics.



Lash Xtndr Mascara,
e.l.f. Cosmetics.



Power Grip Primer,
e.l.f. Cosmetics.



Au naturel

Esta temporada, la piel luminosa vuelve a reclamar su trono como el *statement beauty* más poderoso.

POR ANDREA SIERRA

Con tintes ligeros, fórmulas que dejan respirar la piel y texturas que reflejan la luz en lugar de cubrirla, el resplandor natural se posiciona como el nuevo lujo.

Ahora, buscamos una versión más natural del *glow*, donde la piel seguirá siendo tendencia, pero veremos un efecto más satinado, tipo filtro *soft-focus*, en lugar del acabado hiperluminoso. Un *look* más discreto y pulido que demuestra que menos sí puede ser más.

¿Cómo lograrlo?

Para ese efecto de piel radiante sin esfuerzo apuesta por fórmulas híbridas: maquillaje que también cuide tu piel. Comienza con un *mist* hidratante y sigue con una base y corrector que iluminen al instante mientras trabajan como tratamiento y perfeccionan tu piel. La clave está en buscar fórmulas de alto rendimiento, con ingredientes poderosos, que mejoren la tez mientras la hidratan.

Armonía

Agrega iluminador en párpados, pómulos y el puente de la nariz para lograr ese efecto de brillo que parece venir desde dentro, y complementa con algunos toques de sombras en tonos miel para darle profundidad a la mirada sin perder suavidad: no olvides la máscara de pestañas para abrir la mirada. En los labios nada más necesitas un poco de *serum* y bálsamo en toques rosados para un efecto reluciente.

Get the
beautylook



1. Prep & Set Glow Mist, Givenchy. 2. Prisme Libre Glow Serum Foundation, Givenchy. 3. Prisme Libre Skin-Caring Concealer, Givenchy. 4. Le 9 Palette, Givenchy. 5. L'Interdit Mascara, Givenchy. 6. Prisme Libre 4 Color Pressed Powder, Givenchy. 7. Prisme Libre Bronzer, Givenchy. 8. Prisme Libre Blush, Givenchy. 9. Rose Perfecto Shine Serum, Givenchy. 10. Rose Perfecto Liquid Balm, Givenchy.



El gran debate de la belleza

El iluminador

Una experta de belleza *millennial* y otra de la Generación Z se enfrentan cara a cara por el resurgimiento de esta tendencia de 2010.



La Gen Z

Lia Mappoura, redactora de belleza de Cosmo UK

En mi opinión, la tendencia del “no makeup” o “look natural” ya quedó en el pasado. Piénsalo como el equivalente *beauty* de la “beige mom”. Este año se trata de brillar en serio y divertirse con el maquillaje: quiero *glitter*, estética *alien core* y *vibes* de fiesta eterna, porque cada día es para celebrar. Y si eso no te convence, déjame recordarte que Pinterest ya predijo tendencias como el *goddess complex*, *sea witchery* y *aura beauty* para 2025, y combinarlas significa brillo, destellos y todo lo relacionado con el iluminador. Y no cualquier iluminador: uno que se note. Porque brillar como una diosa, sirena o belleza etérea no es cosa fácil. La verdad, lo único que va a lograr ese efecto es un iluminador en polvo compacto con destellos iridiscentes y *glitter chunky*.

¿Mi pick? Iluminador en crema *Slip Dew* de Made By Mitchell.

La millennial

Keeks Reid, directora de belleza de Cosmo UK.

Algunas personas tienen pesadillas con que se les caen los dientes o, ya sabes, presentarse en el trabajo... desnudas. Yo tengo pesadillas con que el maquillaje que estaba de moda cuando iba a la universidad en 2010 regrese. Y con Pinterest prediciendo que las tendencias de belleza de este año van a traer de vuelta una era mucho más brillante, la verdad sí estoy preocupada. El iluminador era clave en mi *look* completo de “noche de antro” cuando estaba en la universidad. Si no podías ver mis pómulos desde Plutón o si no parecía que venía del espacio exterior, entonces claramente no brillaba lo suficiente. ¿Plata o dorado? Mientras más, mejor. ¿Subtonos? Ni sabíamos qué era eso. Y sí, me da pena ajena ver algunas de mis fotos viejitas. Hoy, prefiero mil veces un bronceador horneado con brillito sutil que un iluminador escandaloso con *glitter*. Al diablo con los puntos de aura, gracias.

¿Mi pick? *Sun Show Glowly Baked Bronzer* de Kosas.

wellness

Adiós, comida tóxica...
¡hola a mi nueva yo!

Conecta de
forma saludable
con la comida



Despídete de las creencias dañinas y aprende a disfrutar de la comida sin culpa. Te compartimos una guía de consejos prácticos para transformar tu relación con los alimentos y alcanzar el máximo bienestar posible.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO



La nutrición es un tema que, además de lo físico, también está profundamente ligado a la mente y las emociones.

Según Sosa Jones, licenciado en nutrición dietético y *life coach* certificado, uno de los problemas más prevalentes en la relación que tenemos con la comida es el vínculo emocional (y a veces, tóxico) que se forma desde la infancia.

“Siempre escuchamos frases como ‘estás gorda’ o ‘no comas eso, vas a engordar’, y crean un estigma negativo alrededor de la comida que muchas veces perdura hasta la adultez. Este tipo de comentarios, más que afectar el aspecto físico de las personas, impactan en su bienestar emocional, haciéndoles vivir en constante lucha con su cuerpo y sus hábitos”, nos dice.

Dependencia emocional

Desde pequeñas, nuestros padres o figuras cercanas a veces nos enseñan a “consentirnos” emocionalmente a través de la comida. “Cuando estás triste, un helado te hace sentir mejor”, o “un pastel en una celebración te reconforta”, son ejemplos de cómo se nos educa a asociar ciertos alimentos con emociones. Este patrón, si no se controla, puede evolucionar hacia una relación tóxica con la comida donde, en lugar de nutrirnos, esta se convierte en una forma de lidiar con el estrés, la ansiedad o la tristeza.

En su práctica profesional, Sosa ha visto cómo este comportamiento se conserva a lo largo de la vida, sobre todo en situaciones de alta carga emocional. Muchas personas no comen de manera consciente, sino impulsiva, buscando ese “apapacho” emocional. Sin embargo, cambiar esta relación implica un trabajo de concientización basado en estrategias claras y objetivos realistas, siempre bajo la supervisión de alguien profesional.

El camino hacia una alimentación consciente

Para empezar a mejorar la relación con la comida y lograr un cambio duradero, Sosa propone un enfoque basado en la evaluación de hábitos y la medición de resultados. Ya sea a través de exámenes de sangre, estudios de composición corporal o tan solo observando los cambios físicos y emocionales que



ACTIVA LA MASA MUSCULAR

Más allá de la alimentación, la masa muscular es clave para mantenerte sana y en forma, además de jugar un papel crucial en la prevención de enfermedades metabólicas. Para lograr una buena masa muscular es fundamental incorporar una rutina de ejercicio adecuada y consumir suficiente proteína para apoyar su crecimiento.

se experimentan, el primer paso es tomar conciencia de nuestra situación actual.

Una vez evaluado el punto de partida hay que crear una estrategia personalizada que debe considerar si la meta es ganar peso, aumentar masa muscular o reducir grasa corporal. Lo crucial es establecer un plan de alimentación realista, que pueda integrarse al estilo de vida de manera gradual y sostenible. Para Sosa, la clave está en consumir alimentos de calidad y tener un enfoque equilibrado que incluya proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables.

Proteínas y harinas: aliadas o enemigas

Como siguiente paso, toca desmitificar algunos de los mayores tabúes alimenticios: las proteínas y las harinas refinadas. Y es que muchas personas temen a las proteínas por la creencia errónea de que pueden causar aumento de peso. Sin embargo, Sosa aclara que las proteínas son esenciales para la saciedad y el desarrollo muscular, además de ayudar a regular los niveles de insulina en sangre: “Lo



“La verdadera transformación no solo ocurre cuando cambiamos nuestros hábitos alimenticios, sino cuando modificamos nuestra forma de pensar y de relacionarnos con nosotros mismos”. — Sosa Jones.

importante es consumir proteínas de calidad, como carnes magras, huevos o legumbres, y evitar los alimentos ultraprocesados, que a menudo contienen proteínas de baja calidad. Por otro lado, las harinas refinadas, al ser un hidrato de carbono simple, provocan un rápido aumento de insulina en el cuerpo, lo cual puede desencadenar un ciclo de hambre y antojos poco saludables. Lo mejor es optar por carbohidratos complejos, como la avena, que aportan fibra y ayudan a mantener los niveles de insulina estables”, detalla el *life coach*.

La alimentación consciente y el balance

El gran desafío, entonces, es encontrar el balance entre alimentos procesados y alimentos enteros. Aunque los alimentos ultraprocesados pueden ser convenientes, su consumo excesivo es perjudicial para la salud; por eso, el experto propone que el 80% de lo que consumimos provenga de alimentos enteros, aquellos con un solo ingrediente, como frutas, verduras, carnes magras, y legumbres. Los alimentos

procesados, por su parte, deben reducirse al máximo y consumirse con moderación. Otro punto importante es no demonizar los carbohidratos, sino aprender a elegir los más saludables. A veces, pequeños ajustes, como elegir un aderezo más saludable o sustituir un jugo procesado por agua con frutas, pueden marcar una gran diferencia. La clave es lograr un equilibrio que no solo nutra el cuerpo, sino que también respete las necesidades emocionales sin caer en excesos.

Hacia una alimentación más benéfica

Cambiar nuestra relación tóxica con los alimentos requiere un enfoque consciente, estratégico y equilibrado que nos permita transformar nuestros hábitos alimenticios sin caer en extremos. La clave está en educarnos sobre lo que en realidad necesitamos para nutrir nuestro cuerpo y mente, para así alcanzar un bienestar integral.

Sosa Jones
Nutricionista dietético y *life coach*.
IG: @sosajhons

3

DATOS PARA ENAMORARSE DE LA PROTEÍNA

1

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda 0.75 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.

2

La ingesta diaria recomendada de proteína para los adultos saludables es de 10% a 35% de sus necesidades calóricas totales.

3

Un gramo de proteína proporciona 4 calorías.

¿Estaré tomando demasiados suplementos? Porque, la verdad, ya perdí la cuenta

¿Alguien más escucha ese...tintineo? Hoy en día, un simple multivitamínico ya no es suficiente y todas tomamos un montón de pastillas. Pero ¿cuántos suplementos son suficientes? La dietista registrada Kate Hilton, fundadora de Diets Debunked, nos comparte los detalles.

POR JENNIFER SAVIN

¿Todos necesitamos un suplemento?

Meter al carrito tus tabletas de hierro o sobrecitos de vitamina C se siente como ganar puntos extra de bienestar, ¿no? Pero ojo, Hilton advierte: "Los suplementos no son inofensivos, hay que tomarlos tan en serio como a cualquier medicamento".

¿Y quién necesita qué? Depende de cada persona, claro, pero hay uno que sí debería estar en la lista de todos: la vitamina D. "Se recomienda que todo el mundo tome un suplemento de vitamina D entre octubre y marzo," dice Hilton. "Y si durante el verano casi no sales o te cubres mucho del sol, probablemente deberías tomarla todo el año".

Sobre la dosis, con una tableta de 10µg (400 UI) estás cubierta en la mayoría de los casos. También si eres vegetariana o vegana podrías beneficiarte de un suplemento de B12 (10µg), pero lo ideal es que lo consultes con tu médico o un profesional en el tema.

¿Y un multivitamínico? Tampoco es mala idea si tu alimentación (como la de muchas personas) no es tan completa como crees. Eso sí, es clave fijarte en cómo interactúan los suplementos entre sí y leer bien los ingredientes. Muchos que se venden como "naturales"

incluyen toronja, por ejemplo, y esta puede interferir con ciertos medicamentos.

¿Se puede tener una sobredosis de suplementos?

Aunque la mayoría de los suplementos son bastante inofensivos, hay ciertas tabletas con las que sí debes tener cuidado, explica Hilton. "Pon atención a las vitaminas liposolubles, en especial la A, pero también la D, E y K, porque cuando tomas dosis muy altas, al cuerpo le cuesta eliminar el exceso".

Cómo distinguir un buen suplemento de uno "meh"

Sí, lo sabemos: en los últimos años, los suplementos han mejorado sus empaques y hay vitaminas que ya casi tienen club de fans, pero no te dejes engañar por lo bonito del frasco, advierte Hilton. "Puedes tener dos suplementos que en la etiqueta digan que contienen lo mismo, pero las cantidades y la calidad pueden variar muchísimo".

Lo ideal, añade, es buscar suplementos probados por terceros (*third-party tested*). "Cualquier marca que haya invertido en ese

tipo de pruebas lo va a presumir en su web o en la etiqueta porque es caro y es un gran punto a favor".

¿Quieres ir un paso más allá? Revisa si han hecho ensayos clínicos que respalden lo que prometen. Algunas marcas que Hilton sí recomienda (y aclaramos: no tiene ningún acuerdo con ellas) son:

- *Sanatogen A-Z Complete Multivitamin*. "Lo recomendábamos cuando trabajaba en el NHS y lo sigo recomendando a mis pacientes", admite.
- *Zooki*, porque tiene opciones en sobres, algo que resulta ideal para quienes no pueden tomar pastillas.
- *Feel*, para omega 3 y apto para veganos, ya que "tiene una buena cantidad de AEP (ácido eicosapentaenoico, que suele encontrarse en pescados de agua fría) y ADH (ácido docosahexaenoico, bueno para la función cerebral y la visión)".



Violencia o inspiración

Las redes sociales están inundadas de pseudodiagnósticos, pseudoespecialistas y pseudoterapias.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Prácticamente cualquier persona con “*ganas*” de generar vistas e interacciones habla de salud mental como si se tratara de una receta para hacer galletas. Hoy, todas tenemos TDA, depresión crónica o ansiedad sin un diagnóstico profesional. Mención aparte merecen aquellos *influencers* “échale ganas”, sí, aquellos que con el típico “si yo pude, tú puedes” que se sienten una autoridad en cualquier tema, cuando la mayoría, más que en experiencias realmente exitosas, se basan en prácticas de *marketing*. Estos personajes muestran vidas financieras exitosas, viajes, compras, lujos, pero ¿son reales?

De entrada, suena empático y solidario, también motivacional, pero en el fondo, y de manera sutil, es presión innecesaria disfrazada de inspiración.

La comparación no es motivación

Compararte con otros y sus éxitos o fracasos es como mirarte en un espejo que distorsiona tu imagen. Imaginarnos que, porque otra persona tiene ciertos logros nosotros también somos capaces de llegar a ellos, es descalificar nuestras características personales, condiciones económicas, historia de vida, duelos, salud física y mental y recursos. No todas salimos del mismo

punto ni tenemos los mismos zapatos para correr la carrera.

¿Dónde radica la trampa? En que si no logramos esa meta (la de otros), creemos que el problema está en nosotras, que no somos suficiente, que no nos esforzamos lo necesario. Lo que suena como generosidad es, en realidad, invalidación.

¿Microviolencia o apoyo?

Hay muchas frases que suenan como consejos para lograr “la mejor versión de ti misma” y que esconden violencia. Suponer que existe una mejor versión de nosotras y que hay que trabajar duro por ella nos hace perseguir un ideal que nunca se detiene, porque siempre habrá otra meta. Es terminar corriendo en la rueda del hámster. Así suenan esos comentarios:

1. Querer es poder: una frase que anula todo el entorno y factores que te rodean, y te responsabiliza. Como consecuencia, creemos que, si no podemos, es porque no somos suficiente, como si no hubiera otros caminos y otras metas.

2. No hay excusas: ¡claro que las hay, y fingir que no existen es enfermizo! Se llaman vida real.

3. Es que no lo deseas lo suficiente: es ofensivo querer que un ser inteligente crea que con solo desear algo, lo obtendrá, sin considerar los obstáculos y características individuales.

4. Las consecuencias de este tipo de metas y mejores versiones de uno mismo tienen serias repercusiones para nuestra salud física y mental:

- Castigarte y sentirte culpable por descansar o no ser más productiva.
- Juzgarte y criticarte cuando no avanzas, mientras otros sí.
- Frustrarte y comparar tu vida real con las fantasías

que otros publican.

► Dejar de disfrutar el presente por obsesionarse con la mejora constante.

La culpa

Muy en el fondo, este tipo de comentarios generan procesos destructivos y profundos, así como un diálogo interno con preguntas como: ¿por qué no puedo? ¿Qué hay de malo en mí? ¿No tengo lo que se necesita? Algo que tenía como objetivo inspirar, termina en una batalla inagotable contra nosotras mismas.

Para salir de esta trampa hay que recordarnos todos los días que nadie es débil por no lograr lo mismo que otros, y que no tienes que demostrarle nada a nadie. Algunas herramientas para no caer en espejismos son:

- Deja de seguir cuentas que te hacen sentir menos: *coaches*, gurús o *influencers* que quieran mostrarte “el camino”.
- Valida tu propio proceso y aplaude tus pasos.
- Rodéate de personas auténticas: hablar de triunfos es fácil; quienes comparten sus vulnerabilidades son más poderosos.
- Valora el descanso y el ocio: divertirse y descansar es igual (o más) importante que aprender y producir.

Recuerda que siempre has sido suficiente y no tienes que demostrarlo. A nadie. La mejor versión de ti es la que te permite ser tu misma y te llena tanto de paz como de amor propio.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... *wake up!*





money

Si en tus planes está emprender un proyecto y hacerlo exitoso, entonces el *crowdfunding* puede ser la respuesta que buscas para que hoy comiences a visualizarte como la mujer de negocios que siempre quisiste ser.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Crowdfunding



¿Qué es y cómo funciona?

Search

FOTOS: GETTY IMAGES



//

Mi amiga Priscila, que lleva seis años con su *nail bar*, me invitó a unirme a la expansión de su

marca. Quería abrir una nueva sucursal y, como me apasiona el mundo de las uñas, acepté. Esto me hizo pensar que era el momento de emprender. Pero tenía dudas, sobre todo porque no contaba con el dinero suficiente para invertir. El *crowdfunding* me ayudó a entender el proceso y hacerlo posible", me cuenta Ana María, emprendedora y experta en *crowdfunding*.

Comprende qué es

El *crowdfunding* es una forma de obtener dinero para proyectos al reunir pequeñas aportaciones

de muchas personas que creen en la idea. Esto hace que sea más fácil para los emprendedores financiar sus proyectos y también ofrece a los inversionistas una forma accesible de invertir y diversificar su dinero.

Ana María explica: "Gracias a este modelo pude invertir en el proyecto de mi amiga desde \$200 pesos. Otros también se unieron y recaudamos el dinero necesario para abrir la nueva sucursal. Las plataformas de *crowdfunding* a veces toman un porcentaje de los fondos recaudados como comisión".

¿Es para mí?

Antes de invertir en cualquier proyecto es importante evaluar tu situación financiera y hacerte una pregunta clave: ¿puedes o estás dispuesta a perder el dinero que invertirás? Esto es fundamental, ya que las empresas no siempre alcanzan sus metas y podrías no recuperar tu inversión.

El *crowdfunding* requiere paciencia y una visión a largo plazo. Los beneficios pueden tardar en llegar, pero con dedicación y el enfoque correcto, las inversiones tal vez den buenos resultados.

Recuerda: no hay garantías. Es importante informarte bien sobre la empresa antes de invertir. "En mi caso, sabía que mi amiga ya había tenido éxito con sus negocios anteriores", cuenta Ana María.

¿Cómo empezar?

Si estás lista para dar el paso, tómate un tiempo para investigar y

Consejos para tener éxito

1. **Invierte a largo plazo.**
2. **Considera los incentivos fiscales.**
3. **Conoce a la empresa.**
4. **Sé una inversionista activa.**
5. **Apoya a empresas lideradas por mujeres.**

encontrar las mejores oportunidades. El *crowdfunding* puede ser una excelente forma de generar ingresos si lo haces con un enfoque a largo plazo. Algunas plataformas interesantes para encontrar proyectos son Donadora (para proyectos sociales y creativos), Fondify (con proyectos de impacto social y ambiental), y Hipgive (enfocada en América Latina).

¡El *crowdfunding* puede ser el comienzo de tu camino como inversionista y emprendedora!



3 tipos de crowdfunding

>

1.
Crowdfunding de deuda:
Presta tu dinero directo a una empresa y recibe pagos con intereses.

2.
Crowdfunding de recompensas:
A cambio de tu inversión, recibirás artículos o productos relacionados con el proyecto.

3.
Crowdfunding de capital:
Inviertes en una empresa no cotizada y te conviertes en copropietaria, compartiendo su éxito.

Espera, ¿desde cuándo LinkedIn se volvió tan... intenso?

Hoy en día, buscar (y luchar por) una carrera es como el viejo oeste.

POR ELEANOR LEES



Me despidieron el año pasado. Aunque no era la primera vez que me pasaba, sentí que tener una trayectoria sólida ya no era suficiente para volver al mercado laboral esta vez. Ahora también necesitaba tener una "presencia online" donde compartiera mis "logros profesionales", quizás junto con pequeñas dosis de sabiduría... como si fuera el Dalai Lama de las carreras. Y no hubo lugar donde eso se sintiera más como llevar una pistola de agua a un tiroteo que en LinkedIn.

Lo que antes era solo un sitio para subir tu CV se ha transformado en toda una bestia nueva. Las actualizaciones de estado van desde homenajes a excompañeros de trabajo hasta relatos detallados sobre cómo se cerró un trato comercial. Claro, aquí no hay que cuidar una estética tipo *feed* de Instagram, pero sí hay una marca profesional que alimentar, una vida que presumir... y muchísima presión.

John Hickey, quien administra la cuenta de memes en Instagram @bestoflinkedin, ha captado esta curiosa mezcla de contenido para el deleite de sus 50,000 seguidores, compartiendo las actualizaciones más locas de la plataforma. Partiendo de "¡Trabajo desde el hospital esta semana! Por favor, esperen respuestas retrasadas mientras me recupero #StayHealthy", hasta anuncios de embarazo que provocan arcadas (y que no tienen nada en absoluto que ver con el trabajo). "La mayoría del contenido en LinkedIn da pena ajena", dice Hickey. "Existe casi una expectativa implícita de que si estás en cierto nivel, parte de tu trabajo será venderte en la plataforma. Todo el mundo está en todas partes ahora, y si tú no, vas un paso atrás en cierto sentido". Agrega que el miedo a señalar lo vergonzoso (porque

CONCEPTO DE ILUSTRACIÓN: JAUME LEE. FOTOS: GETTY IMAGES. TRADUCCIÓN REGINA BALDERAS.

nuestros nombres reales y lugares de trabajo están ligados a nuestros perfiles) también permite que el *cringe* corra libre por LinkedIn.

Y no son solo las actualizaciones vergonzosas. Algunas personas (en realidad muchas) incluso usan LinkedIn para encontrar el amor. Según una encuesta que preguntaba a solteros cómo preferían conocer gente nueva, el 52 % eligió esta red profesional como su opción número uno (mientras que *apps* como Tinder o Hinge obtuvieron solo el 39 % de los votos). Pero ¿cuándo ocurrió este giro? ¿Cuándo pasamos de recomendar a tu primo Steve por su habilidad en redacción y enterarnos de cómo Lauren (con quien compartiste banca en matemáticas en primaria) hace presentaciones increíbles, a ver anuncios de compromiso y evitar propuestas amorosas? Y tal vez lo más importante: ¿esto algún día se detendrá?

Según Samantha Price, directora de soluciones de talento en Morson Group, todo esto se remonta a la pandemia, cuando la falta de oportunidades para hacer *networking* en persona llevó a muchas personas a mostrar su lado profesional (y cada vez más, personal) en LinkedIn. También cree que esta nueva apertura beneficia a los posibles empleados, quienes pueden captar la cultura de una empresa a través de lo que se publica. “La gente llega por el salario, pero se queda por las personas con las que trabaja. Y si no puedes verlo, no puedes imaginarte ahí. LinkedIn es ese canal para las organizaciones corporativas”.

A pesar de que nos incomode un poco actualizar a nuestra colección de colegas actuales, excompañeros de universidad y conocidos sobre cómo estuvo nuestra reunión de proyecciones del segundo trimestre, el consejo de los expertos para avanzar en 2025 sigue siendo claro: utiliza LinkedIn como un espacio para hacer conexiones, construir tu nicho de especialidad y posicionarte como una voz con autoridad. *Sorry not sorry*.

Aunque Price acepta que puede resultar incómodo compartir un logro modesto en línea, recomienda una postura más abierta: “En lugar de solo decir ‘Hice esto y fue increíble’, incluye los tropiezos, las personas que te apoyaron, lo que aprendiste, lo que te sorprendió y cómo esa experiencia cambió tu perspectiva o te animó a salir de tu zona de confort”.

Grace Kisorbo, consultora *senior* de reclutamiento en Zebra People, disfruta genuinamente del contenido que las personas comparten y es una defensora firme de esta

“No todos tenemos que ser líderes de opinión perfectos; necesitamos ser humanos reales”.

nueva era de LinkedIn. Su consejo, sin embargo, es mantenerse auténtica. “No todos tenemos que ser líderes de opinión perfectos; necesitamos ser humanos reales y compartir nuestras experiencias. Concéntrate en temas que conecten contigo, tus metas, vivencias o cosas que te inspiren. Publicar contenido que sea fiel a ti también ayuda a atraer a las personas adecuadas a tu red. No necesitamos ser líderes de opinión perfectos, sino humanos reales”.

Eso sí, advierte sobre no irse al extremo: “Si te pusiste el título de ‘Chief Maker of Dreams’, puede que los reclutadores no te encuentren cuando filtren por puestos específicos. Lo mejor es mantener los títulos concisos y claros”, sugiere.

Como era de esperarse, la plataforma también quiere que publiquemos más. Charlotte Davies, experta en carreras de LinkedIn, explicó a *Cosmopolitan* que “en el último año hicimos ajustes para destacar mejor el contenido y las conversaciones que ayudan a los miembros a fortalecer su red y crecer profesionalmente, con un enfoque en compartir conocimientos”. Desde su perspectiva, está

funcionando: cada minuto se interactúa con 1.6 millones de publicaciones, aunque aclaran que el objetivo no es la viralidad o el entretenimiento. “Las anécdotas personales pueden ser una gran forma de compartir aprendizajes, pero siempre desde una perspectiva profesional”, considera Davies. Su recomendación es construir comunidad “haciendo preguntas provocadoras relacionadas con tu industria o compartiendo artículos interesantes acompañados de tu opinión”. Y, claro, si alguna interacción en LinkedIn se siente poco profesional o incómoda, lo mejor es reportarla.

Hasta Hickey reconoce los beneficios de esta nueva era, pues irónicamente, fue gracias a su cuenta de memes que logró avanzar en lo profesional, dejando las ventas en tecnología para dedicarse a la redacción creativa y redes sociales. “Si se usa bien, LinkedIn es una herramienta poderosísima para hacer *networking*, encontrar trabajo y autopromocionarte de manera relevante para tu industria”, admite.

Por supuesto, si lo de publicar no es lo tuyo, al menos vale la pena tener un perfil actualizado, coinciden los expertos. Empieza por optimizarlo con tus habilidades y palabras clave para facilitar que los reclutadores te encuentren y considera unirte a grupos relacionados con tus metas o tu industria. Y si nada de eso funciona... al menos te vas a entretener un rato. Solo evita usarlo para ligar: para eso está Bumble.



FOTOS: LUIS DE LA LUZ

POR CONSTANZA ALCOCER

STYLING: BRENDA MIRANDA

Fuera los filtros

Podrás ver a Bárbara de Regil en tus pantallas de TV y celular, pero si algo es seguro, es que los filtros no están presentes.

Chamarra y jeans,
H&M Studio.
Anillos, Stratto
Jewelry.





Vestido, **Orial**.
Zapatos,
Ferragamo.
Arracadas, **Karizia**.
Anillo, **Tego Design**.

P

arece que Bárbara de Regil no se detiene: el año pasado estrenó la segunda temporada de *La Lola*; a principios de este anunció su participación en una película rusa y este verano estrena *Mujeres Asesinas* y una nueva temporada de *Rosario Tijeras*; todo esto mientras entrena y motiva a sus seguidores en redes a llevar una vida sana, una responsabilidad que se toma muy en serio, pues sabe que es un modelo a seguir para miles de mujeres jóvenes. ¡Ah! Y también es emprendedora y tiene su propia marca de suplementos. Pero entre todo esto, se da el tiempo para contarnos sobre lo que viene y cómo se mantiene auténtica con sí misma.

Este verano vuelves a la pantalla con proyectos más dramáticos, *Mujeres Asesinas*, por ViX, y la nueva temporada de *Rosario Tijeras*... ¿qué significa para ti retomar estos papeles más intensos?

Es muy padre porque, sobre todo con *Mujeres Asesinas*, fue algo espectacular. Tuve la oportunidad de ver mi capítulo completo y estuve con el nudo en la garganta porque fue darle vida a una mujer tan profunda y con tantas angustias y miedos, que su única intención era cuidar a su hijo. La filmación fue una semana muy loca y padre, pero intensa. Creo que nací para hacer personajes así, superprofundos.

¿Cómo te preparas física y emocionalmente para este tipo de personajes, de mujeres con historias más oscuras y complejas?

Mientras grababa *Mujeres Asesinas*, lo que hacía es que me bañaba un día sí y dos no o algo así y no hacía ejercicio, porque cuando lo hago y me baño con agua fría llego a trabajar con mucha vitalidad, entonces no lo hacía para llegar con la energía baja, con ese tema más denso que tiene mi personaje. Me ayudó mucho, porque me sentía en otro plano.

¿Hubo alguna escena particularmente difícil de grabar?

Fue una semana rarísima. Primero, me rebañé el dedo cortando en una escena y me llevé

la mitad de la uña y del dedo. En otra, vomité bajando de un transporte público, dimos tantas vueltas que me mareé; en otra, me desmayé en el set. Pero siento que todo era parte de mi vibra, comprobé que, como vibras, atraes, y yo estaba vibrando muy bajo a propósito para entrar en personaje; cuando lo vean, van a entender, le tenían que oler la angustia a kilómetros a esta mujer. Fue un rodaje muy divertido, lo gocé muchísimo, pero fue complicado.

¿Cómo separas esa energía baja para dejarla en el set y no llevarla a casa al terminar de trabajar?

Hace mucho, cuando empecé a hacer proyectos de mujeres así, sobre todo el de Rosario, se me bajaba la presión, una vez terminé en el hospital y me enfermé del estómago casi un mes. Así que empecé a asociarlo a la ropa del personaje: cuando me la pongo, entro en ella, y una vez que me la quito, dejo todo ahí y no me llevo nada.

¿Qué podemos esperar de nuevo para esta temporada de *Rosario Tijeras*?

Entrené jiu-jitsu durante seis meses, eso es nuevo. Rosario es un personaje muy padre porque es una mujer que cuida a los pobres, los defiende, defiende a las señoras, a quien ama y odia la corrupción. Lo bonito de ella es que vive así y, claro, la ficción de que la contratan para matar, pero ahora, en esta temporada, Rosario

pelea en jaulas. Al principio me dijeron que iba a tener una doble y sí la tuve, pero dije: "Quiero hacer todas mis escenas de peleas", así que me tuve que preparar para llegar a ese momento y las hice yo. Además, en esta temporada Rosario tiene a su hija y es grande, así que ves a una mujer batallando con una adolescente, que es un poco mi vida, o sea, no batallando (risas), pero la vida de muchas mamás. Es interesante verla con esta hija que no sabe ni por dónde llevar con la vida que tiene.

Como figura pública, proyectas una imagen de una mujer muy segura; ¿cómo trabajas esta seguridad personal?

Creo que todos aparentamos muchas cosas, y cuando conoces a una persona puede que te sorprenda por ser totalmente distinta. La gente a veces piensa que soy supercallada o que puedo ser grosera, y cuando me conocen, ven que no soy así. Incluso puedo parecer muy segura y luego me enseñan una foto de mí misma y no quiero ni ver (risas). Trato de sentirme segura con la vida que tengo: mi salud, Mar (mi hija), Fer (mi esposo), mi trabajo y sintiéndome feliz con quien soy y eso me ayuda a sentirme bien. Hay muchos días que no me siento bien porque soy humana y soy mujer con hormonas, creo que decir que soy sumamente segura es mentirle a todas las lectoras y seguidoras y dar una imagen que no es. Hay días buenos, hay otros perfectos y

otros en los que no te sientes nada segura y es normal, ahí es cuando tienes que abrazarte y recordarte todo lo que tienes.

¿Alguna vez has vivido alguna situación que te haya hecho replantearte tu seguridad o el cómo te expones públicamente?

Un poco en la pandemia, soy muy honesta con lo que pienso y digo y no tengo un filtro o máscara de una persona que no soy, y en la pandemia puede ser que dije cosas, nunca con mala intención, porque mi intención era motivar a la gente, pero algunas personas lo empezaron a tomar mal y pensé: “Qué fuerte que cuando das y eres auténtica, eres atacada, pero cuando muestras una cara que solo dice las palabras correctas es cuando la gente te acepta y aplaude”. Ahí sí me hice un poco para atrás y me replanteé qué tanto quiero dar.

¿Qué opinas de la presión que existe para las mujeres, sobre todo en el medio artístico, de mostrar una imagen perfecta?

No estoy de acuerdo y no me gusta. Creo que nos da ansiedad a las demás. A mí no me gusta mostrarme perfecta, de hecho, desde que empecé el año estoy haciendo la práctica constante de no subir historias con filtro. El año pasado me di cuenta de que me veía con los filtros y cuando me veía en el espejo me faltaban mis pecas, la boca, la nariz delgada. Creo que hay que aceptarnos reales, con arrugas, gorditos, granos, dientes chuecos, estrías... porque así somos, y entre más te muestres así, siento que le das más paz a otros.

¿Qué tan importante es para ti el equilibrio entre lo que muestras de tu vida en redes y lo que mantienes privado? ¿Dónde marcas tu límite?

Tengo un límite claro, porque no me enseño todo el tiempo. Pero soy muy yo, no me subiría peleándome con mi familia porque es muy privado, pero soy honesta, si algo sucede, tomo el teléfono y lo grabo y lo digo para estar en contacto con la gente.

¿Cuál es el mayor reto que has enfrentado al ser una figura pública tan visible?

Creo que si le preguntas a Chat GPT quién es la figura de *fitness* más relevante en México, te contesta Bárbara de Regil, y para mí es una presión. La gente me sube como ejemplo en esos temas y me gusta ser ese referente, pero siento presión de que no puedo echar la flojera (risas).

Además del ejercicio, ¿qué haces para cuidar la parte de la salud mental?

Escucho muchísimos audiolibros y también tomaba terapia. Ahora, lo que hago es proponerme hacer las cosas, porque tomar terapia no es solo eso, sino decidir cambiar. Decidir darte paz, aceptarte, aceptar mis estrías, que me conflictúan muchísimo, y es un trabajo diario que de repente se hace costumbre. Algo que hago y me ayuda a sentirme plena es que mi pensamiento está siempre enfocado en lo bueno que tengo, porque está comprobado que cuando te vas a lo malo se prenden todas las neuronas y empiezan a alertar y empiezas a ver tu mundo sin sentido. Así que trato de ver lo bueno, y para lo malo me pregunto si tiene solución: si la tiene, “hagámoslo”; si no la tiene, lo olvido, y eso lo tengo muy claro y creo que me ayuda mucho.

¿Cómo lidias con los momentos bajos?

Hago ejercicio, les hablo a mis amigas para vernos, me voy a un *spa* o trato de consentirme e invertir el tiempo que tengo en hacer las cosas que me gustan. El año pasado tuve un momento en que estaba muy decaída y me fui de viaje con mi hermana cuatro días a la playa, que me ayudaron muchísimo.

¿Cómo manejas los comentarios negativos? ¿Y qué consejo le darías a alguien que pasa por eso?

Aprendí a no leerlos. Hacerlo es como salir a la calle y preguntarle a la gente qué opina de ti y quedarte a escucharlo. Nadie lo haría, así que mi consejo es no leerlos.

Eres una figura muy influyente para jóvenes, ¿qué importancia le das a esta responsabilidad?

Es muy importante: el 89% de mis seguidoras son mujeres de entre 13 y 40 años, eso me gusta mucho porque, sin darme cuenta, siempre les hablo a las mujeres. Ese contenido lo empecé a hacer porque quería hablarle a mi hija cuando estaba chiquita y era un momento en que no me escuchaba, así que dije: “Va a ver mis historias”, y empecé a hablar de la importancia del ejercicio, la alimentación, salud mental y, al final, me di cuenta de que estaba motivando a un grupo de mujeres sin haberlo planeado así. Soy mamá de una chava de 21 años, así que soy muy responsable con eso.

¿Sientes que, junto con tu carrera, ha

evolucionado la imagen que proyectas? ¿Hay algo a lo que antes le dabas importancia y ahora no?

Sí, antes me gustaba verme bonita en la televisión, todo el tiempo buscaba mi lado y mi luz y de unos años para acá, ya no me importa. Me interesa más que el público sienta, conectar con las personas que están viendo desde sus casas, que lloren, ríen, etc. Ya solo en las fotos me preocupo (risas).

También tienes un lado de empresaria, ¿qué te motivó a emprender y qué ha sido lo más difícil de ese camino?

Ver proteínas en México con ingredientes como maltodextrina, colorante, relleno... Es difícil emprender, porque si te va bien, todo el mundo te quiere tirar. Si tu producto es bueno, va a ser malo para la gente, y si es malo, es muy malo, así que esa es la parte difícil.

¿Cuál es tu filosofía al liderar una marca que representa fuerza y bienestar?

Que lo hagas bien, porque de verdad veo en el mundo otros productos que te venden en la portada una imagen de salud y cuando lees los ingredientes, nada que ver. Creo que hay una gran responsabilidad en el mundo de cuidarnos. Mi mamá tuvo cáncer y le prohibieron muchísimas cosas que yo veía en los productos “saludables” y no lo puedo creer, así que creo que hay una gran responsabilidad, si somos buenas personas, de hacer buenos productos.

Ahora que estás en este punto, ¿qué te hubiera gustado que te dijeran cuando iniciaste?

Que no hables de otros productos, que cada quién vea.

¿Cuál es tu definición de belleza? Sentirte feliz.

¿Cuál es tu rutina de cuidado personal?

Hago mil cosas (risas). Me despierto, primero me sacudo para activar la circulación, me pongo mascarilla de LED roja, me lavo la cara con agua fría, meto la cara en hielos, uso maquinillas de microestimulación o me hago masaje con las manos, uso sueros, cremas y diario protector solar, sí o sí. Me encanta el *Prisme Libre Prep & Set Glow Mist* con SPF 45 de Givenchy.

Top, Millanne Tale.
Pantalón, Savana.
Pulsera, Karizia.
Anillos, Stratto
Jewelry.







Vestido y zapatos,
Ferragamo. Anillos,
Stratto Jewelry.

Makeup:
Tatiana Franco
para **Givenchy Beauty**

Pelo:
Daniel Casillas,
utilizando productos **Hot Tools**
y **Revlon Professional**

Locación:
Sofitel Mexico City

Asistente de foto:
Alan Márquez



love

Cómo protegerte del *stealth*ing

Descubrir que él se quitó el condón durante el sexo sin avisarte es más frecuente de lo que crees. Entérate de qué hacer ante una situación así.

POR LOLA FERNÁNDEZ

“L

o he vivido y me ha costado mucho entenderlo como violencia sexual.

Es un abuso de poder”. La confesión es de Sonia Encinas, sexóloga invitada por Andrea Aznar al *podcast Bloom*. Habla del *stealth*ing, o descubrir que él se quitó el condón durante el sexo sin decirte nada. Más del 15% de las mujeres reconoce haberlo sufrido, según una encuesta sobre hábitos sexuales realizada por dicha *podcaster*.

Cómo actuar

La revelación de Encinas es importante: no hablamos de una broma o un despiste, sino de violencia sexual. “Y es mucho más frecuente de lo que pensamos”, confirma Carla Vall, abogada especialista en violencias sexuales que ha llevado a juicio varios casos de este tipo. “Debemos ser conscientes de que es un delito, no un malentendido. Si se retira el condón sin conocimiento de la víctima, se vulnera el núcleo central de la interacción sexual, que es el consentimiento”. Descubrir que nos han engañado en un momento de tanta vulnerabilidad nos puede dejar en *shock*. “Sí, por eso es importante saber que debemos acudir de inmediato al hospital para recibir tratamiento contra cualquier enfermedad de transmisión sexual. Allí, un perito recogerá pruebas que nos servirán como material probatorio en caso de que decidamos presentar una

demanda. Estas muestras se conservan durante un plazo largo de tiempo, así que no tenemos que decidir allí mismo si denunciaremos o no”.

Denuncia siempre

“Recomiendo hacerlo de la mano de una psicóloga y una abogada especializadas en violencias sexuales que se coordinen, para reducir el impacto del proceso y evitar la revictimización”, aconseja Carla Vall. Puedes elegir un profesional del sector privado o de oficio: basta con que acudas al centro de crisis para víctimas de agresiones sexuales de tu ciudad o a cualquier fiscalía. “Tendremos que contar lo que sucedió a nuestra abogada, repetirlo al poner la denuncia y, de nuevo, en el juicio, aunque es posible solicitar que la víctima solo tenga que declarar una vez. No son

procesos fáciles, pero los jueces tienen claro que es una de las prácticas de no consentimiento”, explica la abogada.

¿Se puede evitar?

“No hay garantías de que no vaya a pasarte”, comenta Ángela Aznárez, psicóloga y sexóloga. “Podemos tener conversaciones previas respecto al uso del preservativo o hacer chequeos a lo largo de la relación sexual para comprobar que sigue en su sitio; pero en este último caso tendrías que revisar si en verdad merece la pena estar ahí y si estás disfrutando”. Andrea Aznar sí apunta un recurso infalible: el condón interno que se coloca en el interior de tu propio cuerpo.

LAS “RED FLAGS” QUE TE ALERTAN

La responsabilidad del *stealth*ing es únicamente de quien te engaña, pero la psicóloga y sexóloga Ángela Aznárez nos anima a replantearnos un encuentro sexual si nos pasa esto.

Tienes que negociar

Te dice que le aprieta, que no siente o que es alérgico al látex. Son excusas. “Si tienes que convencerle para usar preservativo, es una *red flag* directa”, confirma Aznárez.

Discurso tóxico

“Si comenta de una expareja que fue ‘conservadora’ o ‘desconfiada’ por no querer tener relaciones sexuales sin condón, es señal clara de que es una persona en quien no puedes confiar”.

Mentiras destacadas

El *influencer* Naim Darrechi admitió que decía ser estéril para no usar condón. No te creas nada. Si no conoces con seguridad la vida sexual de tu ligue o pareja, preservativo sí o sí.

Cuando eres trans y estás saliendo con alguien, salir del clóset nunca termina

Después de revelar en público mi identidad de género en las *apps*, pensé que ya no tendría que explicarme más. Pero aquí estamos.

POR ELLA SNYDER

Una vez, cuando iba en primer año de universidad, salí en una tercera cita con un chico llamado Matthew*. Era 2017 y nos habíamos conocido en Bumble. Él era modelo, lo que activó de inmediato mi radar de “*power couple*”, algo que en verdad me importaba entonces, justo cuando yo empezaba mi propio camino en el modelaje.

En ese momento aún no había salido del clóset oficialmente y había algo emocionante en no decir que era una mujer trans en las *apps*... en solo tener citas como una mujer, sin una historia complicada detrás, en vivir la vida que siempre he sentido que me tocaba vivir. Siempre he tenido el privilegio de “pasar”, es decir, de parecer una mujer cisgénero, y revelar que soy trans era algo que solo hacía cuando una relación se acercaba a la intimidad física (reconozco por completo que eso me dio —y me



FOTO SNYDER: ELLA SNYDER.; TRADUCCIÓN REGINA BADERAS.

sigue dando— un nivel de seguridad que no todas las mujeres *trans* tienen).

Mis dos primeras citas con Matthew habían sido divertidas, y para la tercera fuimos a un elegante restaurante chino en el barrio *chic* de Chelsea, Nueva York, junto con sus amigos modelos. Me sentía glamorosa al estar rodeada de piernas larguísimas y rostros perfectamente simétricos. Matthew era atento y parecía orgulloso de estar conmigo, y conforme avanzaba la noche, la conversación se tornó hacia los mayores miedos de cada quien. Alguien mencionó ataques con ácido que desfiguran la cara, otros hablaron de invasiones a casa.

Yo compartí que mi mayor miedo era mi propia desaparición. Entonces Matthew anunció que el suyo comenzaba con la letra “T”. Entre las suposiciones que gritaron estaban tigres, terrorismo y tsunamis. “Peor”, respondió él. “¡Transgéneros!”.

En mi mente, toda la mesa lo rechazaba de inmediato por su odio. Pero en realidad... no pasó nada. Mientras la sangre se me iba del rostro y el corazón se me caía al estómago, el resto de la mesa apenas reaccionó. Algunos de los modelos hombres incluso asintieron. Nadie dijo una sola palabra en defensa de la comunidad a la que no sabían que yo pertenecía.

De pronto me aterraba que todos pudieran verme tal como soy. Y mientras una ola de inseguridad me invadía, también me frustraba cada vez más darme cuenta de mis propios puntos ciegos. ¿Cómo terminé en una tercera cita con alguien transfóbico? Fingí una emergencia y me salí de ahí, texteo furiosa a cada persona *trans* que conocía en busca de apoyo y comprensión.

De regreso en mi dormitorio bloqueé el número de Matthew y tomé la decisión de poner un marcador de género, “mujer *trans*”, en mis perfiles de citas. Aunque no estuviera fuera del clóset en público, al menos lo estaría en esas *apps*. Dos años después, en una relación mutuamente *trans* (o T4T) y enamorada por primera vez, fui un paso más allá. Inspirada por la apertura de mi entonces novio subí un nuevo video a mi canal de YouTube titulado “SOY TRANSGÉNERO” para mis más de 100 mil suscriptores.

Segura de mí, pensé que el internet haría su magia y, gracias al algoritmo, esa verdad llegaría en automático a cualquiera con quien

pudiera toparme en el futuro. Trabajo terminado: salía del clóset y no tendría que hacerlo nunca más. Excepto que eso no fue lo que pasó.

A medida que sigo saliendo con gente, aprendí que el trabajo de salir del clóset —y de protegerte en el proceso— nunca termina en realidad. Y que, haga lo que haga, la carga sigue siendo casi mía por completo.

Gracias en parte a este momento político tan cargado, donde las voces de odio están tan empoderadas, he tenido que desarrollar un proceso de selección superminucioso (investigación profunda en Google, revisión completa de redes sociales... sí, te voy a *stalk*ear para detectar cualquier señal de transfobia). Pero incluso así —y aunque mi identidad de género sea en absoluto rastreable en internet y en las *apps*— todavía encuentro citas que no han hecho ni la mitad del esfuerzo.

Una vez salí con una “estrella” del canal Disney (en realidad era más como un extra recurrente) que conocí en Raya, y dijo algo que dejaba clarísimo que no tenía ni idea de que yo era *trans*. Salí del clóset ahí mismo... y pasé el resto de la cita viendo cómo decidía si estaba dispuesto a salir con una chica como yo.

Estos momentos pueden ser incómodos o difíciles, pero también me han enseñado a

hacer para asegurarme de que mis citas sepan que soy *trans* antes de vernos (por desgracia, muchos hombres *cishetero* son demasiado flojos o están demasiado llenos de privilegios como para tomarse la molestia de investigar un poco sobre su *match* antes de salir). Y eso significa que tengo que mantenerme alerta. Después de experiencias como la de Matthew y muchas otras historias de terror, mis instintos ahora están en modo de alerta constante.

Antes de que siquiera empiece la primera cita, ya tengo una ruta de escape planeada. Llego temprano para hablar con el personal del restaurante y hacerles saber quién soy y que estoy esperando a un chico para cenar. Cuando la conversación se dirige hacia el tema *trans*, mantengo el contacto visual, observando cada expresión facial. Me volví experta en detectar señales de fetichización, miedo o rechazo. Si alguien frunce los labios, cruza los brazos o piernas o se aleja físicamente, casi puedo escuchar las sirenas de alerta. Y entonces, me voy. He hecho de todo: desde ir al baño y pedir un coche hasta desaparecer sin decir nada o inventar que me dio una diarrea explosiva. La seguridad lo es todo.

En mi mente, toda la mesa lo rechazaba de inmediato por su odio. Pero en realidad... no pasó nada.

mantener la mente abierta. No me ofendo cuando una cita claramente (y con respeto) está explorando un terreno nuevo para él. Puede ser una experiencia emocionante y una oportunidad de crecimiento para ambos. También me siento mucho más cómoda hablando sobre mi género. Ya no es algo que me cause ansiedad: simplemente es parte de quien soy. Y en una sociedad que quiere que personas como yo seamos invisibles, proclamar mi identidad en voz alta no solo me protege, sino que también obliga a los demás a reconocer mi existencia.

Si un chico parece perdido simplemente le pregunto: “¿Has estado con una mujer *trans* antes? ¿Sabías que yo lo soy?”.

Lo menos satisfactorio es darme cuenta de que no hay una sola cosa que pueda

¿Es esto lo ideal? Claro que no. Pero me gusta pensar que, al compartir mi historia, ayudo a que otras personas eviten pasar por situaciones dolorosas o peligrosas como las que yo he vivido. Hablando de eso, Matthew volvió a aparecer después de que hice pública mi salida del clóset. Pero no fue para pedirme disculpas ni porque hubiera cambiado de opinión. Superó su “mayor miedo” solo para pedirme consejos sobre cómo hacer crecer su presencia en redes sociales. Lo bloqueé de inmediato. Otra vez.

ELLA SNYDER es modelo, fotógrafa y escritora, y vive en la ciudad de Nueva York. Cuando no está en un *set* toma clases de actuación con técnica de *method acting* o escribe una entrada tipo diario para Substack, *Esoteric It Girl*.

El arte de ligar en línea

Las *apps* de citas te permiten conocer a gente que, de otro modo, no contactarías. ¿Cómo destacar entre tantos perfiles? Una experta nos comparte sus mejores *tips*.

POR MARIANA MIJARES

Ya sea que busques el amor, una amistad o solo ampliar tu círculo social, las apps de citas pueden ser una gran herramienta si las usas con claridad, seguridad y autenticidad. Fernanda Zárate, experta en relaciones en Bumble, nos comparte estrategias clave para destacar. ¡Atrévete a dar el primer paso!

1. Muestra interés genuino y personalizado

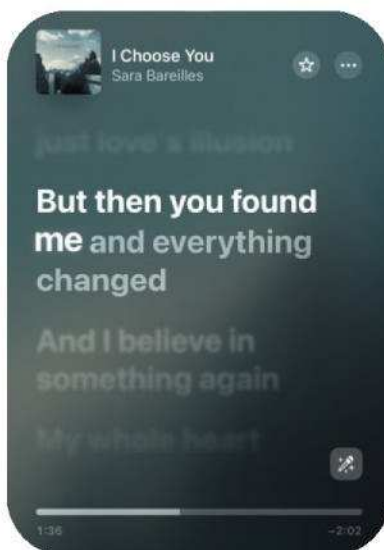
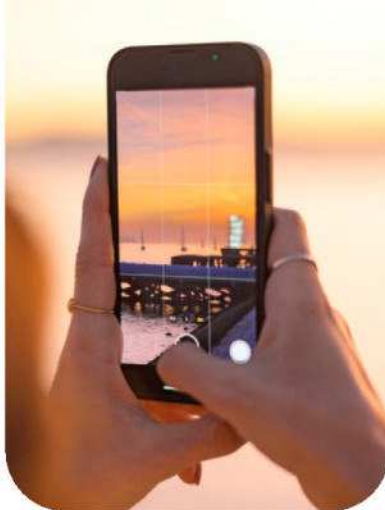
Evita interacciones genéricas, como “Hola, ¿cómo estás?”, o “¿A qué te dedicas?”, y busca detalles en el perfil de la otra persona para iniciar conversaciones más personalizadas. Si tiene la foto de un viaje, indaga sobre la experiencia en lugar de preguntas típicas.

2. Usa herramientas interactivas

Bumble permite enviar audios, videos y memes. Aprovecha estas funciones para hacer la conversación mucho más dinámica y divertida.

3. Seguridad ante todo

No te apresures a salir de la app. Mantén la conversación en la plataforma hasta que te sientas cómoda y asegúrate de que la otra persona tiene intenciones claras y respetuosas. “Hay varias herramientas de seguridad en Bumble. Entre ellas, una que no permite que mandemos fotos íntimas, por el cuidado que tenemos”, explica Fernanda.



4. Define lo que buscas

Antes de lanzarte a la conquista digital, ten claro si buscas una relación seria o algo casual. “Cuando no sabemos qué queremos, podemos sentir que nada nos llena”, remarca la experta en relaciones.

5. Encuentra el equilibrio

Observa si, además de atracción física, la conversación fluye, tienen cosas en común y un potencial interés para una conexión duradera. “Para que una relación prospere, debe haber atracción erótica, emocional e intelectual”, subraya Fernanda.

6. No es personal

“Si alguien no responde, puede haber muchas razones. No sabemos el contexto de su vida, si vive apurada o si no entra con frecuencia a la aplicación. Si ya te genera estrés, sigue adelante y continúa explorando para generar otras conexiones”, recomienda Fernanda.

7. Disfruta el proceso

Ligar en línea no tiene por qué ser estresante. Más allá de encontrar pareja, es una buena oportunidad para conocer gente interesante, divertirse y explorar nuevas conexiones.

¿50 citas en línea?



A punto de cumplir 30, con la presión de alcanzar estabilidad laboral, financiera y, sobre todo, de encontrar pareja, Mariana se sumerge en el mundo de las apps de citas. Lo que comienza como un experimento se transforma en 50 citas reales, una montaña rusa de emociones que relata en su libro *Cincuenta citas y otros desastres*. Cada encuentro ofrece nuevas perspectivas sobre el amor propio, la soledad y las expectativas que ponemos sobre nosotras mismas y en los demás, brindando una versión honesta sobre qué significa aprender, crecer y conectar en la era digital.



Cincuenta citas y otros desastres
Ed. Planeta

¿Cuál es la diferencia entre identidad de género y orientación sexual?

¡Los expertos lo explican!

POR KAYLA KIBBE

Más allá de las etiquetas binarias de gay o heterosexual, hombre o mujer, existe un amplio espectro de identidades. Todas son reales y válidas, sin importar lo que digan ciertas órdenes ejecutivas o discursos conservadores.

Aunque muchas personas suelen confundir identidad de género con orientación sexual, en realidad son cosas distintas, explica Shane Diamond, director de comunicación y defensa en GLAAD.

La identidad de género es tu sentido interno de quién eres, y puede coincidir o no con el sexo que se te asignó al nacer. La orientación sexual, por otro lado, se refiere hacia quién se dirige tu atracción

romántica, ya sea hacia personas del mismo género, de otro o de todos.

Además, nadie está obligado a encasillarse en una sola identidad de género u orientación sexual, señala la terapeuta *queer* Shae Harmon; y también hay quienes prefieren no etiquetar su identidad, añade la doctora en psicología especializada en género Natalia Zhikhareva.

Conforme crece la conciencia sobre la diversidad de formas de identificarse, también evoluciona el lenguaje que usamos para nombrarlas. Entender esto es más importante que nunca, ya que es clave para defender a las comunidades frente a la discriminación. Por eso, te compartimos esta guía con algunas —aunque no todas— formas en las que las personas viven y expresan sus múltiples identidades.

ORIENTACIÓN SEXUAL

Gay

Persona que se siente atraída por personas del mismo género. Tradicionalmente, este término se refería solo para los hombres que sentían atracción por otros hombres, pero se ha vuelto una etiqueta inclusiva que puede utilizarse por personas de todos los géneros que se identifican como parte de la comunidad LGBTQIA+, comenta Shae Harmon.

Queer

Históricamente un término despectivo hacia la comunidad gay, “queer” ha sido recuperado como un término inclusivo que abarca todas las identidades y experiencias LGBTQIA+.

Bisexual

Este término solía referirse a la atracción tanto a hombres como a mujeres, pero ahora puede incluir a cualquier persona que se sienta atraída por más de un género.

Lesbiana

Era utilizado para describir a mujeres atraídas por otras mujeres, pero el término ahora es más inclusivo y lo usan personas con una conexión personal con su feminidad y se sienten atraídas por otras mujeres. Por ejemplo, una persona no binaria puede identificarse como lesbiana, dice Harmon, y algunos hombres trans también se identifican como lesbianas.

Pansexual

Atracción hacia personas de todos los géneros, por lo general sin importar la identidad de género. Las personas pansexuales suelen describirse atraídas por el alma o la esencia de alguien, más allá de su género.

Omnisexual

Experimentar atracción hacia todos los géneros, pero —en una distinción clave con la pansexualidad— el género aún puede influir en la atracción, incluyendo una preferencia por ciertas características de género, como la androginia, la feminidad o la masculinidad, añade Harmon.

Asexual

Un término parteaguas para muchas identidades, las personas “ace” experimentan poca o ninguna atracción sexual, o solo bajo circunstancias específicas. Por ejemplo, en la demisexualidad, debe haber una conexión emocional para sentir atracción sexual.

IDENTIDAD DE GÉNERO

Transgénero

Una persona cuya identidad de género no coincide con el sexo que se le asignó al nacer y que puede o no pasar por una transición de género. Es lo opuesto a cisgénero, que describe a las personas cuya identidad de género coincide con el sexo que se les asignó al nacer; por ejemplo, alguien que se identifica como hombre y fue asignado masculino.

No binario

Término paraguas para quienes se identifican fuera del binomio hombre-mujer. Abarca identidades específicas, como *genderqueer*, que tiene raíces en el activismo *queer*, y *gender nonconforming* (no conforme con el género), que se refiere a no ajustarse a los roles, comportamientos y expresiones estereotípicas del género asignado al nacer.

Bigénero

Personas que se identifican con los dos géneros. Las personas bigénero pueden sentir que cambian entre géneros o que se identifican con ambos de forma simultánea, explica la educadora sexual *queer* Tara Jones.

Pangénero

Si te identificas como pangénero, “te entiendes a ti misma como alguien que abarca muchos —si no todos— los géneros”, amplía Jones. Al igual que con el género binario, puedes experimentar todas estas identidades al mismo tiempo o alternar entre ellas.

Género fluido

Persona cuyo género no es fijo y fluye entre diversas identidades, cambiando con el tiempo o dependiendo de la situación. Esta fluctuación es la llave, ya que personas pan, bi o poligénero pueden identificarse con múltiples géneros, pero no necesariamente cambian entre ellos, como sí ocurre con la fluidez de género.

Poligénero

Si te identificas con múltiples géneros, pero no necesariamente con mucho o todos, podrías considerarte poligénero en lugar de pangénero. Una persona poligénero también puede identificarse como género fluido.

Agénero

Significa “sin género” y suele utilizarse cuando los conceptos tradicionales de género simplemente no resuenan contigo o si sientes que tu identidad de género existe por completo fuera de género, explica Jones.

An aerial photograph of Miami, Florida, showing a mix of urban development and natural beauty. In the foreground, the turquoise waters of Biscayne Bay are filled with numerous small boats and yachts docked at a large marina. To the right, a cluster of modern, high-rise apartment buildings with glass facades stands prominently. A lush green park with many palm trees and a winding path separates the buildings from the water. In the background, a long bridge spans the bay, and the city skyline is visible under a bright blue sky with scattered white clouds.

discover

Moda, arte y bienestar en Miami

Esta ciudad invita a pasear, saborear y dejarse envolver.

POR MARIANA MIJARES

Con su energía contagiosa, Miami ofrece mucho más que sol y mar. En cada rincón, esta ciudad de Florida se convierte en una expresión de estilo, arte y equilibrio. Aquí, ir de *shopping* es una experiencia estética, el arte sale a las calles y el bienestar se vive en espacios que parecen salidos de un museo.

FOTO: GETTY IMAGES

Moda

En Miami, la moda no solo se lleva puesta: se vive y se descubre por la ciudad. Con su mezcla única de lujo, creatividad y estilo tropical, esta ciudad se ha consolidado como uno de los destinos favoritos para ir de *shopping*; ya sea que busques marcas legendarias, piezas únicas de diseñadores emergentes o simplemente pasear entre aparadores que parecen salidos de una pasarela. Uno de los destinos más llamativos para las amantes de la moda es el **Design District**, ubicado entre Midtown y Wynwood. Este vecindario creativo no es solo un lugar para comprar, sino una experiencia completa donde la moda se encuentra con el arte, la arquitectura y la gastronomía.

El distrito alberga en total más de 170 tiendas de lujo al aire libre en un ambiente comparable al de Rodeo Drive o Campos Elíseos. Para una experiencia personalizada, se ofrecen servicios de estilismo a través de *Styled By MDD*, donde expertos brindan asesoría de imagen en las propias tiendas o incluso en tu hotel.

Para otro escenario, **Miracle Mile**, en Coral Gables, es una idea perfecta. Rodeado de árboles y con un ambiente más local, este boulevard reúne *boutiques* independientes, joyerías, salones de novias y tiendas con propuestas únicas que reflejan la esencia de Miami con un toque más íntimo y bohemio.

Ir de compras en Miami es más que una actividad: es una forma de explorar la personalidad múltiple de la ciudad.

Arte

La escena artística de Miami se vive tanto en sus museos como en las calles y hasta en plazas públicas, donde el arte se integra al día a día y transforma la experiencia urbana. Desde hace más de cinco décadas, el programa *Art in Public Places*, impulsado por el Departamento de Asuntos Culturales del Condado de Miami-Dade, es clave en este proceso. Gracias a esta iniciativa, más de 700 obras de arte (instaladas en aeropuertos, estaciones de Metrorail, bibliotecas, juzgados, centros de salud y espacios comunitarios) logran que lo cotidiano se convierta en una expresión estética.

Un imperdible es el **Pérez Art Museum Miami (PAMM)**. Diseñado por la firma suiza Herzog & de Meuron, ganadora del Pritzker

Prize, este edificio de líneas limpias y jardines colgantes alberga una colección de arte moderno y contemporáneo de los siglos XX y XXI con énfasis en obras que dialogan con la diversidad étnica de Miami, América Latina, el Caribe y la diáspora africana. El museo cuenta con exposiciones que se renuevan con frecuencia, el restaurante Verde y una llamativa tienda.

A solo unos pasos, el **Phillip and Patricia Frost Museum of Science** fusiona tecnología, ciencia y diseño. Ocupando cuatro acres frente al mar, es de los pocos museos en el mundo que combina acuario y planetario bajo un mismo techo. Sus seis niveles de exhibiciones interactivas permiten explorar desde las profundidades del océano hasta las estrellas lejanas.

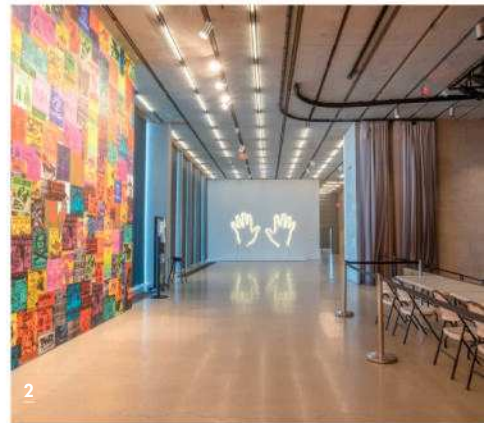
Pero el arte en Miami no se limita a los espacios cerrados. En **The Plaza Coral Gables**, por ejemplo, se despliega una impresionante colección de arte público que transforma este desarrollo urbano en una galería al aire libre. Obras como *Coral Fountains* de Jean-Michel Othoniel, *Mean Average* de Tony Cragg y *Rey del Tequila*, conviven con la arquitectura del sitio. Destaca además *Waiting*, de KAWS, una figura monumental de casi 5 metros que representa la conexión entre generaciones y la empatía comunitaria y que cierra su icónica serie.

Bienestar

Miami también destaca por su vibrante escena artística y sus playas de postal, así como por ser un destino donde el descanso se vuelve una forma de arte. Más allá de las numerosas opciones de tratamientos y masajes en los spas de la ciudad, hay experiencias que invitan a restaurar cuerpo y mente en armonía con el entorno.

Uno de esos puntos es **Vizcaya Museum & Gardens**, un oasis cultural y natural en pleno corazón de la ciudad que invita a descubrir la historia y la belleza de Miami. Designado Monumento Histórico Nacional, esta antigua residencia frente a la bahía cuenta con 34 habitaciones históricas, exposiciones, arte decorativo europeo, esculturas clásicas y jardines que parecen trasplantados de Europa.

1. Design District.
2. Pérez Art Museum Miami.
3. Phillip and Patricia Frost Museum of Science.
4. Wynwood Walls.



Tastes like Summer

Sabemos que el verano está a la vuelta de la esquina y tenemos una selección de restaurantes para que degustes los mejores sabores de la temporada.

POR REDACCIÓN COSMOPOLITAN



Beluga

Ya sea que busques el *spot* ideal para tu próxima *date night*, una tarde con amigas o una comida familiar, Beluga es perfecto para cualquier ocasión. Para empezar, el lugar es increíble: su decoración, que incorpora limones eureka, se convierte en el fondo perfecto para esa *selfie* del recuerdo. Una vez que te adentres en este maravilloso espacio, no dudes en pedir un *drink*: su coctelería no decepciona, con opciones deliciosas y creativas para todos los gustos. Ahora sí, es momento de revisar el menú (y sabemos que elegir no será tarea fácil). La propuesta se inspira en la costa de Nayarit, fusionando lo mejor del Pacífico mexicano con ingredientes de la más alta calidad. Desde la barra de ostiones y ceviches hasta los tacos, todo es espectacular; pero si lo tuyo no es el mar, tranquila, también cuentan con excelentes cortes de carne. ¡Ah! Y no dejes de probar el pastel de zanahoria: un imperdible.

Guadalajara, CDMX, Monterrey y Cancún.
IG: @beluga_mx belugamx.com

POR: CONSTANZA ALCOCER, ANDREA SIERRA, ANDREA ROMÁN Y REGINA BALDERAS. FOTOS: CORTESÍA.

BAJEL

Si buscas una experiencia *foodie super fancy*, Bajel es *the place to be*. Ubicado en el piso 13 del Sofitel Reforma, desde que entras sabes que vivirás algo muy especial. La vibra es *ultra chic* y tiene una vista que te deja sin aliento (*hello, golden hour* perfecta para *selfies*). Lo mejor viene con el menú de degustación del chef Alonso Vidal, una propuesta creativa inspirada en la cocina mexicana contemporánea con platos que destacan por su presentación y su equilibrio de sabores. Y, obvio, hay una opción *veggie* que te encantará. Algo que vas a amar es su propuesta de maridaje; además, la cocina abierta le da un toque muy *cool* y cercano. Está en la Guía Michelin, así que definitivamente es un *must*.

Av. Paseo de la Reforma 297, Cuauhtémoc, CDMX.

sofitel-mexico-city.com/restaurants/bajel/

IG: @bajelmexico



Tiffany & Co. Blue Box Café

Este *dream spot* ubicado en la nueva tienda *flagship* de Masaryk es un *must* para un *brunch* elegante o una tarde de té. Rodeada del icónico tono Tiffany Blue, el espacio refleja modernidad y sofisticación. La propuesta culinaria, curada por Edo López, fusiona la cocina mexicana con un toque refinado, destacando platos como los huevos benedictinos con caviar y los minichurros. Su servicio de té, con sándwiches *gourmet* y postres, es perfecto para una tarde con tus *BFF*. Av. Pdte. Masaryk 460, Polanco, CDMX. blueboxcafemexicocity.com @blueboxcafemexicocity



Amaral

Un menú totalmente renovado en colaboración con el grupo español St. James, experto en arroces y sabores que te transportan directo a España, esta nueva carta le da un *twist* moderno a la cocina tradicional con platillos que, sí o sí, tienes que probar: desde las tapas y croquetas de jamón ibérico hasta el pulpo a la gallega y, por supuesto, alguno de sus arroces estrella que te harán sentir en pleno Madrid. Intercontinental Presidente: Campos Elíseos 218, Polanco, CDMX. IG: @amaralrest amaralrestaurante.com



Café Arixi

Este lugar combina lo mejor de dos mundos: recetas tradicionales de Cerdeña, ingredientes mexicanos de primera y una mixología reconocida a nivel mundial. Desde focaccias hasta pastas como los Mallorredus con ragú, todo en su menú está pensado para sorprenderte. ¿Lo mejor? Puedes ir por un trago en la barra (el *Guayaba Spritz* es una delicia), cenar con un vino en la terraza o extender la sobremesa en el segundo piso. Una experiencia que querrás repetir. Zacatecas 87, Roma Norte, Cuauhtémoc, CDMX. IG: @cafearixi cafearixi.com/



SAN-TO

Este *hand roll bar* se ha consolidado como el lugar *top* para disfrutar de cocina japonesa contemporánea en un ambiente íntimo, cálido y con mucho estilo. Tienes que probar su famosa tostada de Chu'toro, sus exquisitos nigiris y bowls. ¿Nuestra recomendación? El omakase y que el chef te guíe por lo más nuevo y espectacular de su carta. Además, su mixología de autor y las colaboraciones con chefs de otros restaurantes lo convierten en un lugar siempre emocionante. Ideal para descubrir el sushi en su versión más innovadora. Colima 161, Roma Norte, Cuauhtémoc, CDMX. IG: @santohandrollbar santorestaurants.com/es/cdmx

SOMOS LA GENERACIÓN *de Mujeres audaces*

#MIGENERACIÓN

#MICOSMOPOLITAN

SOMOS
como tú
SOMOS

COSMOPOLITAN

VISITA
www.cosmopolitan.com.mx

BÚSCANOS EN INSTAGRAM & X
[@cosmopolitanmx](https://www.instagram.com/cosmopolitanmx)

Créditos: Photo by @bryanfls

Suscríbete en tususcripcion.com

Eco & Caos

¡Bienvenida a tu *sporty* era!

POR REGINA BALDERAS

Verte increíble durante y después de tu *workout* se volvió todo un *must*. Y si de combinar estilo con comodidad se trata, Eco & Caos lo tiene todo. Esta marca mexicana redefine el *athleisure* con *jumpsuits* supercómodos y piezas llenas de estilo para elevar tu *look*, sin importar si estás en el gimnasio o en un desayuno con tus amigas.

En balance

Para María Bermúdez, fundadora de la marca, cada prenda tiene un propósito mucho más allá de solo verte bien. “*Motivamos a las mujeres a buscar su equilibrio interno. Tener un balance en lo físico, mental y emocional es clave para una vida feliz*”, afirma. Y ahí es donde entra el nombre de la marca, Eco & Caos: porque a veces la vida es un desorden y el ejercicio es lo que nos ayuda a poner todo en su lugar. María lo dice mejor que nadie: “*Abraza tu caos, estás en construcción*”.

Lo mejor del *activewear*

Aquí no hay necesidad de elegir entre estilo y comodidad: con cada colección prometen lo mejor de ambos mundos. Sus diseños versátiles están pensados para acompañarte en todo momento del día, desde tu clase de pilates, *barre* o *cycling* hasta para el resto del día en el súper o sacar a pasear a tu perrito.

El secreto mejor guardado

Y porque lo *sexy* no es solo una apariencia, sino una actitud, cada conjunto lo refleja de manera natural. Gracias a su *fit* ajustado y elegante, y la tecnología *spandex* de sus prendas, se adapta perfectamente a tu silueta, brindándote soporte y libertad de movimiento. “*Porque sí, hacer ejercicio es importante, pero verte increíble en el proceso también lo es*”, afirma la creadora.

Scrolling:

WEBSITE:

ecoycaos.com

IG: @ecoycaos.mx

“Eco & Caos no es solo una marca de *activewear*: es un movimiento que celebra el equilibrio, la autenticidad y el poder transformador del ejercicio”.

– María Bermúdez.



Cuentan con protección UV y podrás olvidarte del sudor, ya que tienen secado rápido.



astro

Venus Energy

Venus es una de las estrellas más brillantes. Ella, que brilla en el cielo, también resplandece en nosotras como amor y vibración de la belleza.

POR IKERNE MESTRE

En la antigua mitología romana y griega, Venus (o Afrodita) es la diosa relacionada al amor, la belleza, la prosperidad, el romance, la abundancia, la fertilidad, la armonía, la sexualidad y lo material. En la astrología védica, el planeta Venus, o Shukra, se asocia con la diosa Lakshmi, dadora de esas mismas cualidades.

Estas energías y deidades nos invitan a celebrar la vida. Con su energía divinamente femenina nos muestra las distintas formas de conectarnos con nosotras mismas y con las demás a través de la belleza, el placer y el disfrute.



Así, Venus es una energía que habla de cómo nos cuidamos a nosotras mismas, cómo nos gusta divertirnos y conectar con el gozo y la sensualidad a través de los sentidos. Habla también de las formas en las que expresamos y recibimos amor, así como de cuáles estéticas y estilos nos van mejor. Además, se abarca el reino de lo material, el cómo nos relacionamos con el dinero, por ejemplo.

#VenusDressing

A diferencia de tu signo solar, que se relaciona con tu personalidad, y tu signo lunar, que habla sobre tus emociones, la ubicación de Venus en tu carta natal revela la conexión entre el planeta y la energía del arquetipo de la Diosa, revelando las claves de todo lo relacionado a la feminidad en tu vida.

Venus, regente suprema de la belleza, juega un papel crucial en nuestras preferencias de moda y estilo personal. Cuando eliges tu *outfit* tomando en cuenta tu Venus, se convierte en un juego donde gozas y te deleitas como cuando eras niña. Literalmente juegas con la vida, porque te alineas a esa estética que te va mejor de manera natural.

El #VenusDressing, o vestirse según tu posición en Venus, no solo alineará tu energía con la energía cósmica, sino que también te ayudará a volverte más magnética para que manifiestes todas tus intenciones y deseos.

Tu signo en Venus muestra cómo experimentas la belleza, por lo que cuando dejas que su ubicación en tu carta astral guíe tus elecciones estéticas, tu vida amorosa y tu enfoque hacia la abundancia, desbloqueas un gran potencial de atracción y accedes a un nuevo nivel de autoexpresión y confianza en ti misma.

Como ves, vestirse se vuelve algo placentero, destinado a activarte, amplificarte y alinearte con el *glamour* de la diosa que habita en ti.

Te comparto algunas características para vestirse según tu signo de Venus. Indaga en tu carta natal para conocer dónde tienes este planeta.

Aries en Venus: estilo *bold* y enérgico. Elige prendas deportivas, cómodas y con un toque *edgy*. Los colores vibrantes, como el rojo y naranja, son tus aliados, al igual que los estampados llamativos y accesorios *statement*.

Tauro en Venus: la sensualidad y el confort son clave, así que elige tejidos suaves y sensuales, como la seda. Los colores tierra, los tonos pastel y los diseños clásicos son tus favoritos, así como joyas delicadas y accesorios de calidad.

Géminis en Venus: looks versátiles y originales en donde puedas experimentar con diferentes tendencias y colores. Te sentirás cómoda con prendas tanto informales como elegantes, siempre y cuando tus accesorios sean divertidos y únicos.

Cáncer en Venus: romántica y nostálgica, dulce y femenina. A este signo le van bien los vestidos fluidos, los encajes y los volantes, y prefieren los colores pastel y tonos neutros. Las joyas con significado personal y los accesorios *vintage* son un *must*.

Leo en Venus: las leonas son glamorosas y su estilo es llamativo y sofisticado. Les encanta destacar con prendas como vestidos largos, siluetas ceñidas al cuerpo y accesorios brillantes. Los colores dorados y estampados de animales son sus aliados.

Virgo en Venus: la recomendación es apostar por la practicidad para contrarrestar tu perfeccionismo. Estilos muy *clean*, con prendas básicas y versátiles, como camisas blancas, pantalones rectos y faldas *midi*. Los tonos monocromáticos y los tejidos finos que te duren muchas temporadas serán tus mejores aliados.

Libra en Venus: elegancia y equilibrio con estilos refinados y armónicos. Inspírate en la tendencia del *quiet luxury*: seguro te atraerán *outfits classy* y femeninos, como vestidos de coctel y faldas en A o lápiz. Añade *pops* de color, joyas delicadas y bolsos estructurados.

Escorpio en Venus: piensa en los escorpiones para que su misterio y seducción te inspiren con prendas oscuras y *sexys*. Las prendas ajustadas y reveladoras te harán sentir radiante. Dale un toque gótico a tus looks prefiriendo el color negro y los detalles en cuero.

Sagitario en Venus: sigue tu espíritu aventurero y optimista con estilos relajados y bohemios. Te sentirás más cómoda con prendas informales y coloridas, como pantalones holgados, maxifaldas, *prints* y *hobo bags*. Los colores brillantes y accesorios étnicos serán tus *top*.

Capricornio en Venus: por tu personalidad ambiciosa y disciplinada, te vendrá bien la ropa clásica y formal. Opta por prendas estructuradas y sobrias, como trajes sastre y abrigos rectos. Arriésgate más en los accesorios y el *makeup*.

Acuario en Venus: trata de mantener un balance entre tu gusto personal y la experimentación de tendencias. Juega con prendas más extravagantes y fuera de lo común, como estampados abstractos, accesorios futuristas y joyería arquitectónica.

Piscis en Venus: piensa en vestidos vaporosos, encajes y transparencias... muy romántico y fluido. Los colores pastel y nacarados te van muy bien, al igual que las joyas con significado personal y accesorios con un toque bohemio.



Aries

(21 marzo - 19 abril)

Mantente abierta a recibir: te llegarán inspiración e ideas y podrás conectar más con tus pasiones y creatividad. Contactar amigos y grupos de personas será muy bueno para expandir toda esta energía de creación y oportunidad, aprovecha cada vez que se te presente.



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

Tiempo de editar cosas en tu vida, desde lo que guardas en tu casa y en tu clóset hasta lo que no te permite avanzar y moverte hacia adelante. ¡Un nuevo comienzo te espera, Tauro! Pero para eso hay que soltar y depurar lo que ya no te sirve.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

¡Feliz vuelta al sol, Géminis! ¡Es momento de sacar y expresar lo que te has guardado, deja que te guíe tu corazón y no la mente, libérate de ese peso que vienes cargando y podrás ser tu versión más auténtica y empezar este nuevo ciclo renovada!



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

Tienes muchos sueños e ideas, lo importante es ver los primeros pasos para poder darles vida, poner claras tus intenciones y hacer un plan para hacerlos realidad. ¡Los astros te ayudarán a guiarte y a conocer tu gran potencial, confía en lo que puedes hacer y en tus dones!

★ Tu horóscopo de junio ★

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

Toma este tiempo para conectar contigo y reflexionar a dónde te quieres dirigir. Herramientas como ejercicios de respiración y meditación serán de gran ayuda. Poner las bases claras con socios o parejas también será un tema importante para ti, así que a estructurar y planear.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Momento de cerrar ciclos, de sanar y hacer cambios. Esta nueva etapa se trata de fluir y no resistirte: si la vida te cambia de dirección es porque hay algo mejor para ti. Personas y situaciones llegarán para ayudarte a soltar, solo tienes que escuchar a tu voz interna y sabrás lo que necesitas, Virgo.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

¡Conexión será el tema este mes! Los astros te ayudarán a establecer relaciones más auténticas y sinceras. Y con el carisma y confianza que tendrás, atraerás hacia ti muchas personas; grandes relaciones podrían surgir, ya sea de amistad o de amor... disfruta y no busques que todo sea perfecto.



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

Poner atención en la zona de hogar, familia y vida personal es lo que te pide este mes, pregúntate que necesitas arreglar o cambiar en estos temas. Tal vez tomar un *break* y volver a tu centro con ayuda de tu familia o gente más cercana, busca qué necesitas, Escorpio.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

¡Es hora de poner estructura a tus rutinas y hábitos, Sagi! Dar prioridad a tu salud mental, emocional y física será de mucha importancia: cambios de alimentación, cómo expresas tus emociones, cómo te ejercitas... Buen momento para tomar terapias, clases nuevas o ejercicios diferentes.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

¡La vida te pide más enfoque y calma, Capri! Más que llenarte de nuevos proyectos y metas, es momento de acabar lo que ya empezaste, de darle seguimiento y hacerlo crecer. Perseverancia y paciencia serán palabras clave para ti este mes.



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

Pon atención a señales y coincidencias que se te presentan, podrían ser de ayuda para decisiones importantes. Si tienes dudas, está bien tomar un tiempo para pensar, escuchar otras opiniones y considerar distintas opciones; recuerda seguir tus corazonadas y ponerte siempre en primer lugar.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

¡Muchos cambios se pueden presentar para ti esta temporada! Respira, tómalos con calma y fluye, que todo esto es para tu crecimiento. Poner límites y las cosas claras con tu pareja o relaciones será muy importante, busca personas que alimenten tu alma y no las que te drenen.



NUESTRO PAPEL

Un compromiso con el planeta, reflejado en cada publicación

BAJA HUELLA DE CARBONO (CO2)

Nuestro papel se puede reciclar múltiples veces, lo que reduce la energía y el agua necesarias para su producción.

NORMATIVAS Y CERTIFICACIONES SOSTENIBLES

Contamos con las certificaciones FSC (Forest Stewardship Council) y PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification) que garantizan que el papel proviene de bosques gestionados de manera sostenible.

RENOVABLE Y RECICLABLE

Nuestro papel se fabrica a partir de árboles, que son una fuente renovable y es uno de los materiales más reciclables que existen.

EDITORIAL

Televisa

Historias que inspiran



Pasitas de California Naturalmente Dulces

Las uvas pasa de California son una opción rápida, fácil y portable para cubrir las necesidades de consumo de fruta. Los beneficios de estas pequeñas frutas ayudan a mantener un estilo de vida saludable.

Fibra dietética

Ayuda a tener una buena salud digestiva, evitando estreñimiento y mejorando el tránsito intestinal.

Regula la glucosa en la sangre y niveles de colesterol.

Representa el 9% de la ingesta diaria necesaria.

Sin azúcar añadida

Libres de
grasa y
colesterol

Bajas en sodio

Beneficios en la salud

- Las uvas pasa de California son una excelente fuente de carbohidratos naturales y energía bajos en grasa.
- Su gran cantidad de hierro contribuye al crecimiento y energía.
- Una excelente alternativa a los dulces azucarados y chocolates que los niños suelen comer.



Todos los beneficios que se mencionan a continuación se producen cuando la ingesta es de 40g al día.

Hierro

Ayuda a la producción de hemoglobina y mioglobina, que transportan y almacenan oxígeno en el cuerpo.

Representa el 6% de la ingesta diaria necesaria

Si estás buscando nuevas maneras de tener botanas, guarniciones y platillos fáciles y saludables síguenos en:



Pasitas De California



pasitasca



www.pasasnaturalmentedulces.com



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.